

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* DAN KELINCAHAN ATLET
SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN
DI SSB KALASAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Ayub Antoh
NIM. 13602241071

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* DAN KELINCAHAN ATLET
SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN
DI SSB KALASAN**

Disusun Oleh:

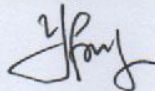
Ayub Antoh
NIM. 13602241071

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayub Antoh
NIM : 13602241071
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan
Judul TAS : Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Dribbling* dan Kelincahan Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2019
Yang Menyatakan,



Ayub Antoh
NIM. 13602244071

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* DAN KELINCAHAN ATLET
SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN
DI SSB KALASAN**

Disusun Oleh:

Ayub Antoh
NIM. 13602244071

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 6 Mei 2019

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|---|-----------|
| Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing |  | 13-6-2019 |
| Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris |  | 14-6-2019 |
| Herwin, M.Pd. Penguji |  | 14-6-2019 |

Yogyakarta, Juni 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Kesuksesan bukanlah sebuah kebetulan, itu merupakan hasil kerja keras, pengorbanan dan rasa cinta terhadap pekerjaan yang sudah kau lakukan.
2. Berangkat dengan penuh keyakinan dan berjalan dengan penuh keikhlasan.
3. Kejujuran adalah mata uang yang berlaku dimanapun anda berada
4. Jadikanlah hidupmu lebih bermakna

PERSEMBAHAN

Puji Tuhan, segala puji syukur bagi Tuhan Yesus, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya.
2. Teman teman FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
3. Dosen pembimbing saya yang sudah mau membantu tugas skripsi saya dengan sabar dan ikhlas.
4. Teman-teman sepak bola saya yang sudah mensupport saya dalam mengerjakan tugas skripsi
5. Adek saya Edward Massie, yang selalu mendoakan saya, memotivasi serta mendoakan saya sehingga tugas akhir skripsi ini terselesaikan
6. Teman – teman sepakbola UKM UNY yang sudah support saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas skripsi saya
7. Keluarga sepakbola saya TNH, PSIM YOGYAKARTA, yang sudah mensupport saya selama mengerjakan tugas akhir skripsi

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* DAN KELINCAHAN ATLET
SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN
DI SSB KALASAN**

Oleh:
Ayub Antoh
NIM. 13602241071

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Kalasan yang berjumlah 65 orang, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 10-12 tahun, (4) bersedia mengikuti proses penelitian sampai selesai. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 atlet. Instrumen untuk mengukur kemampuan *dribbling* yaitu tes *dribbling* Bobby Charlton dan kelincahan diukur menggunakan tes *Illinois Agility Test*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan $t_{hitung} 2,281 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,032 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 2,28%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan $t_{hitung} 12,838 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 6,84%.

Kata kunci: variasi *ladder drill*, kemampuan *dribbling*, kelincahan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Dribbling* dan Kelincahan Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan pemain SSB Kalasan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah

SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2019
Penulis,



Ayub Antoh
NIM. 13602244071

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 9 |
| C. Batasan Masalah..... | 9 |
| D. Rumusan Masalah..... | 10 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 10 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 10 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori..... | 12 |
| 1. Hakikat Sepak Bola..... | 12 |
| 2. Hakikat Teknik <i>Dribbling</i> | 21 |
| 3. Hakikat Latihan..... | 29 |
| 4. Hakikat Latihan Variasi <i>Ladder Drill</i> | 52 |
| 5. Hakikat Kelincahan..... | 55 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 59 |
| C. Kerangka Berpikir | 61 |
| D. Hipotesis Penelitian | 62 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 64 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 64 |
| C. Definisi Operasional Variabel..... | 64 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 65 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data | 66 |
| F. Teknik Analisis Data | 69 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 71 |

| | |
|--|-----------|
| 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian | 71 |
| 2. Hasil Uji Prasyarat | 74 |
| 3. Hasil Uji Hipotesis | 75 |
| B. Pembahasan | 77 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 82 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 84 |
| B. Implikasi..... | 84 |
| C. Saran | 84 |
| DAFTAR PUSTAKA | 86 |
| LAMPIRAN | 89 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Teknik <i>Ball Feeling</i> Menimang Bola | 16 |
| Gambar 2. Teknik <i>Passing</i> Bawah | 18 |
| Gambar 3. Teknik <i>Long Passing</i> | 19 |
| Gambar 4. Teknik Menghentikan Bola..... | 21 |
| Gambar 5. Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Dalam..... | 23 |
| Gambar 6. Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Luar..... | 24 |
| Gambar 7. Menggiring Bola menggunakan Punggung Kaki | 25 |
| Gambar 8. Keterkaitan Kelincahan dengan Kemampuan Biomotorik | 57 |
| Gambar 9. Instrumen <i>Dribbling</i> Bobby Charlton..... | 68 |
| Gambar 10. <i>Illinois Agility Test</i> | 69 |
| Gambar 11. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Power Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan..... | 72 |
| Gambar 12. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan | 74 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Desain Eksperimen <i>The One Group Pretest Posttest Design</i> | 64 |
| Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> | 71 |
| Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> | 72 |
| Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan | 73 |
| Tabel 5. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan | 73 |
| Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas | 74 |
| Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas | 75 |
| Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> | 76 |
| Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan | 76 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Kalasan | 90 |
| Lampiran 2. Data Penelitian..... | 91 |
| Lampiran 3. Deskriptif Statistik | 93 |
| Lampiran 4. Uji Normalitas dan Homogenitas | 96 |
| Lampiran 5. Hasil Analisis Uji t..... | 97 |
| Lampiran 6. Tabel t | 98 |
| Lampiran 7. Program Latihan | 99 |
| Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian | 109 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut keterampilan teknik bermain sepakbola yang tinggi. Olahraga ini terdiri dari gerakan-gerakan yang sangat kompleks. Dewasa ini perkembangan sepakbola di Indonesia cukup pesat. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya banyak Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) atau Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepakbola. Banyak orang menyadari bahwa sekarang ini permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarier, sebagai pemain sepakbola yang profesional. Adanya LPSB atau SSB merupakan sarana yang tepat untuk membina dan melatih pemain-pemain sepakbola pemula untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi.

SSB Kalasan merupakan salah satu lembaga pendidikan sepakbola yang membina dan melatih anak-anak usia dini yang memiliki bakat dan potensi dalam permainan sepakbola. Melalui pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal. SSB Kalasan memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya bapak Marjuki selaku pelatih kepala di SSB Kalasan, Patmono, Rama Prama, dan Rahmanto. SSB Kalasan memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya (1) usia 7-9 tahun 36 pemain, (2) usia 10-12 tahun 37 pemain, (3) usia 13-15 tahun 34 pemain. Sebagai Sekolah Sepakbola, SSB Kalasan sudah memiliki

kriteria dan syarat yang sangat baik sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Kalasan juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, *cones* tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20 buah.

SSB Kalasan memiliki fasilitas latihan yang cukup baik seperti gawang mini, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam kegiatan berlatih-melatih, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh SSB Kalasan membuat banyak juga pemain yang tertarik untuk ikut bergabung. Oleh karena itu, untuk ke depannya SSB Kalasan harus memperbaiki kualitas sarana prasarana dan juga pelatih. Adapun pengelompokan jadwal latihan di SSB Kalasan untuk anak usia 10-12 tahun yaitu Selasa dan Kamis pukul 15.30-17.30 WIB dan Minggu pagi pada pukul 07.00-09.00 WIB.

Melalui pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal. Banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, Sukatamsi (2001: 9) menyatakan faktor tersebut antara lain: faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, dan faktor mental. Faktor-faktor tersebut adalah bagian-bagian yang tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi untuk mencapai sebuah prestasi. Selain faktor tersebut diatas bagian yang paling mendasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah penguasaan teknik dasar sepakbola“. Kelengkapan

pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain sepakbola, adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu” (Sukatamsi, 2001: 11). Pernyataan di atas menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar sepakbola adalah sangat penting dan harus dilatih.

Penguasaan teknik dasar bermain merupakan komponen pokok pada permainan sepakbola. Teknik atau keterampilan dasar ini merupakan hal yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola, karena ada dua kunci keberhasilan dalam sepakbola yaitu penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara efektif dan konsisten (Muhammadiyah, 2015: 88). Pentingnya penguasaan teknik dasar dikemukakan Sukatamsi (2001: 12) sebagai berikut: ”tanpa penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola yang baik, seorang pemain tidak dapat melakukan berbagai sistem serta pola permainan atau pengembangan taktik dan tidak dapat pula membaca permainan”. Selanjutnya dikemukakan juga oleh Sneyers (Muhammadiyah, 2015: 88), ”mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar pemainnya”.

Teknik dasar sepakbola tersebut, antara lain: menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, mengontrol bola, lemparan ke dalam, merebut bola, dan teknik penjaga gawang. Sepakbola merupakan permainan tim, walaupun pemain yang memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu. Agar bisa bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Dari beberapa teknik dasar bermain sepakbola, *dribbling* merupakan

salah satu teknik dasar yang cukup dominan di antara teknik dasar bermain sepakbola yang lain. Seperti yang dikatakan Huijgen et al. (2010: 690), bahwa *“the ability to sprint and dribble at high speed is essential for performance in soccer”*. *Dribbling* dalam permainan sepakbola sering dilakukan oleh pemain dalam menentukan baik tidaknya permainan tim atau individu pemain itu sendiri.

Pemain yang berbakat juga dapat dilihat dari kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain, seperti yang dikatakan Ali (2011: 171) bahwa *“In particular, the ability to dribble the ball past opposing players into an opponent’s territory is a hallmark of gifted players, and a strong tactical advantage”*. Sukatamsi (2001: 158) menyatakan menggiring bola (*dribbling*) diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Kebanyakan *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar karena di bagian kaki itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menggiring bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu kaki bagian luar merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *dribbling*.

Salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam menggiring bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. Menggiring bola sangat penting dikuasai, sebab jika seorang pemain dapat melakukan menggiring bola secara efektif dapat memberikan

keuntungan yang sangat besar dalam sebuah tim. Seorang pemain harus mengerti kapan harus melakukan menggiring bola, kapan pemain harus melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan. Dengan memiliki kemampuan *dribbling* bola yang baik serta efektif, seorang pemain dapat melakukan penetrasi untuk mengacak-acak pertahanan lawan.

Pada umumnya pemain sepakbola kurang memahami bagaimana melakukan teknik *dribbling* sepakbola yang benar. Masih rendahnya kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* sepakbola tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya. Berdasarkan observasi dari beberapa turnamen-turnamen yang diikuti, peneliti mempunyai asumsi bahwa pemain SSB Kalasan kemampuan *dribbling* masih kurang. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada pemain SSB Kalasan pada teknik *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian dalam, permasalahan yang dialami yaitu: (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, (2) pemain belum terbiasa menekuk lutut, sehingga lututnya tidak berada tegak lurus di atas ujung jari, (3) bagian kaki pemain yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, (4) posisi tubuh tidak seimbang saat men-*dribbling*. Pada *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian luar permasalahan yang ditemukan yaitu: (1) kaki yang digunakan *dribbling* bola tidak diangkat ke belakang dengan posisi kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran dengan kaki tumpu, (2) pemain belum melakukan gerakan membungkukan badan ke depan, (3) pemain tidak melihat bola yang di-*dribbling*.

Pemain sepakbola yang baik, maka pemain tersebut latihannya harus banyak ditekankan pada kecepatan bergerak, karena pada era sepakbola modern ini kecepatan bergerak memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan hasil dan jalannya permainan, untuk bergerak cepat harus dilatih dengan cepat pula. Mengingat pentingnya kecepatan bergerak saat menggiring bola guna mengecoh dan menerobos pertahanan lawan, sehingga peluang menciptakan gol ke gawang lawan lebih terbuka, maka dalam memberikan latihan harus banyak menekankan pada unsur kecepatan dengan tidak mengabaikan unsur-unsur penting lainnya yang menunjang dalam permainan sepakbola.

Kemampuan *dribbling* dapat ditingkatkan salah satunya melalui metode latihan *ladder drill*. *Ladder drills* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kecepatan dan kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kelincahan yang dimiliki.

Ladder drills atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan

dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011).

Unsur yang perlu ditingkatkan selain teknik dasar dalam permainan sepakbola, salah satunya adalah kelincahan. Scheunemann (2012: 17) menjelaskan bahwa “kelincahan ialah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Akan tetapi dalam sebuah tim, kelincahan dan kecepatan sangat jarang diberikan oleh pelatih dalam latihan apabila suatu tim tidak mempunyai persiapan jangka panjang. Pada saat berlatih, menu latihan kelincahan terlihat sangat jarang dan hanya sedikit diberikan oleh pelatih. Hal ini dikarenakan pelatih lebih condong hanya untuk membentuk sebuah tim yang solid. Pada kenyataannya, kelincahan juga perlu dan sangat dibutuhkan pada saat bermain untuk menghadapi lawan-lawan yang mempunyai kualitas lebih bagus. Untuk itu perlu latihan tambahan di luar lapangan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu dengan latihan *ladder drills*.

Kelincahan yang dilakukan oleh pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasi sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olah-raga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno (1993: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Menggiring bola atau *dribbling* dalam sepakbola juga memiliki tujuan untuk menerobos dan mengacaukan pertahanan lawan. Kelincahan pemain dalam melakukan menggiring bola sepakbola sangat dipengaruhi dengan latihan kecepatan, kekuatan, kelincahan maupun kelentukan yang dilakukan oleh pemain. Semakin sering dan bervariasi melakukan latihan dengan beberapa komponen tersebut maka semakin gesit dan lincah pemain dalam melakukan menggiring bola, begitupun dengan kecepatan atau *speed*, semakin sering dan bervariasi melakukan latihan kecepatan semakin cepat juga kualitas kecepatan *dribbling* pemain sepakbola.

Pemain di SSB Kalasan telah dilatih teknik dasar *dribbling* sepakbola, bagaimana cara melakukan *dribbling* yang benar dan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan di dalam melakukan *dribbling* sepakbola. Di samping itu juga, faktor-faktor yang mendukung kemampuan *dribbling* sepakbola telah dilatihkan

termasuk koordinasi mata-kaki. Untuk mengetahui permasalahan tersebut perlu adanya evaluasi baik dari pihak pelatih maupun dari pihak pemain. Di samping itu juga kesulitan-kesulitan yang dihadapi pemain dalam pelatihan harus dipecahkan sedini mungkin. Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Dribbling* dan Kelincahan Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan”**.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak pemain Kalasan belum menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik.
2. Pemain sangat senang dalam hal menggiring bola akan tetapi kemampuan menggiring bola masih terbatas sehingga pergerakan pemain mudah ditebak.
3. Pemain SSB Kalasan kemampuan *dribbling*-nya masih rendah dan perlu ditingkatkan.
4. Belum diketahui pengaruh latihan variasi *ladder drill* dan *ball felling* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan keterampilan. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada

permasalahan tentang pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya adalah:

1. Adakah pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan?
2. Adakah pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan.
2. Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepakbola supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.

- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepakbola maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan *dribbling* dan kelincahan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan *dribbling* dan kelincahan atlet yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi pemain, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan *dribbling* dan kelincahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh. Sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan”. Bagi tim yang lebih banyak memasukkan bola akan keluar menjadi juara. Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”.

Sucipto (2000: 22) menambahkan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan

hukumannya. Untuk mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejaaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola. Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*)
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak kasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 7) Menjaga gawang (*kipper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*pass*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain. Menurut Herwin (2004: 18) teknik dasar bermain sepakbola meliputi:

1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*Ball feeling*)

Herwin (2004: 23) menyatakan pengenalan bola dengan bagian tubuh merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Semua bagian tubuh yang diperbolehkan untuk menyentuh bola dalam peraturan sepakbola. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi bagian kaki dalam, kaki luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala, sehingga pembelajaran memerlukan sentuhan yang banyak sehingga *ball feeling* terbentuk dengan baik. Untuk melakukan *ball feeling*, Herwin (2004: 23) menyatakan dapat dimulai dari berdiri di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari; baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, dan menimang bola dengan bagian kaki, paha, dan kepala.



Gambar 1. Teknik *Ball Feeling* Menimang Bola
(www.google+images.com)

2) Mengoper bola (*Passing*)

Herwin (2004: 27) menyatakan mengoper bola (*passing*) memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Mengoper bola dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

a) Mengoper bola bawah (*short-passing*)

Luxbacher (2011: 12) menyatakan keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu yang biasa disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena menggunakan sisi kaki bagian dalam untuk mendorong bola. Menurut Herwin (2004: 28) mengoper bola bawah hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu memperhatikan:

1) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan *kaki tumpu*, dan kaki yang menendang bola dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu di samping atau agak di depan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat perkenaan dengan bola.

2) Bagian bola

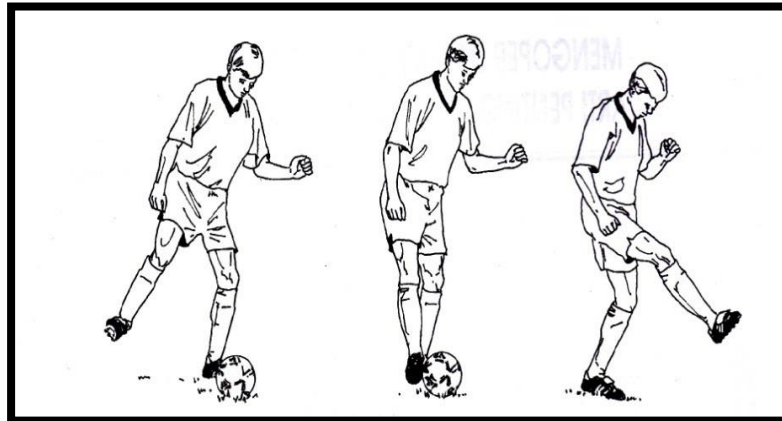
Bagian bola yang dikenakan kaki ayun adalah titik tengah bola ke atas.

3) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar, yaitu sisi kaki bagian dalam.

4) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.

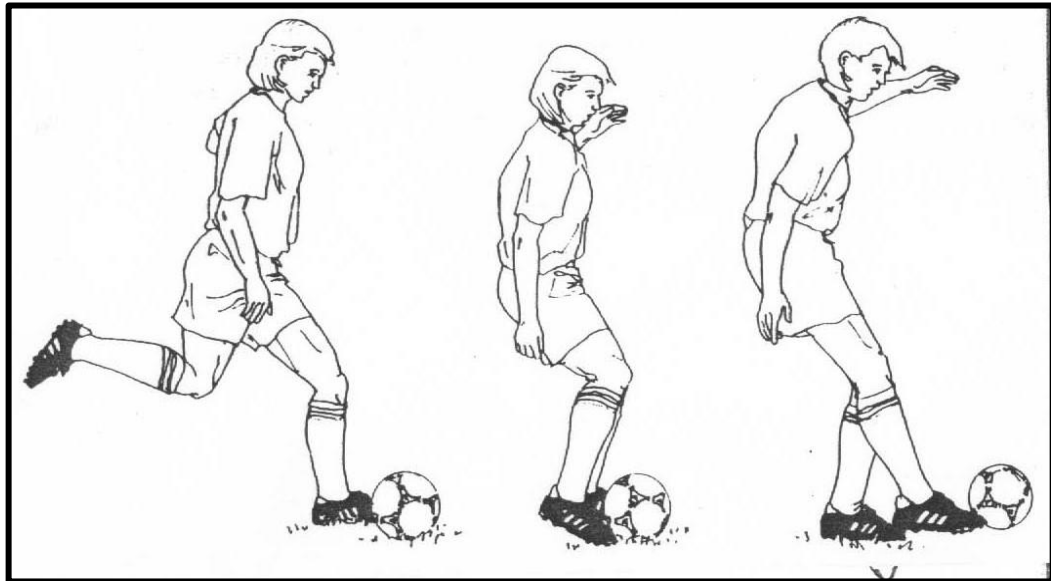


Gambar 2. Teknik *Passing Bawah*
(Sumber: Luxbacher, 2011: 12)

b) Menendang bola atas (*long-passing*)

Herwin (2004: 28) menyatakan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-passing*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, umpan bola dari samping (*crossing*), tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan:

- 1) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)
Untuk menghasilkan tendangan bola atas, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.
- 2) Bagian bola
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola.
- 3) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)
Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.
- 4) Akhir gerakan (*follow-through*)
Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.



Gambar 3. Teknik *Long Passing*
(Sumber: Luxbacher, 2011: 23)

3) Menggiring bola (*Dribbling*)

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Tujuan menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) adalah bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas.

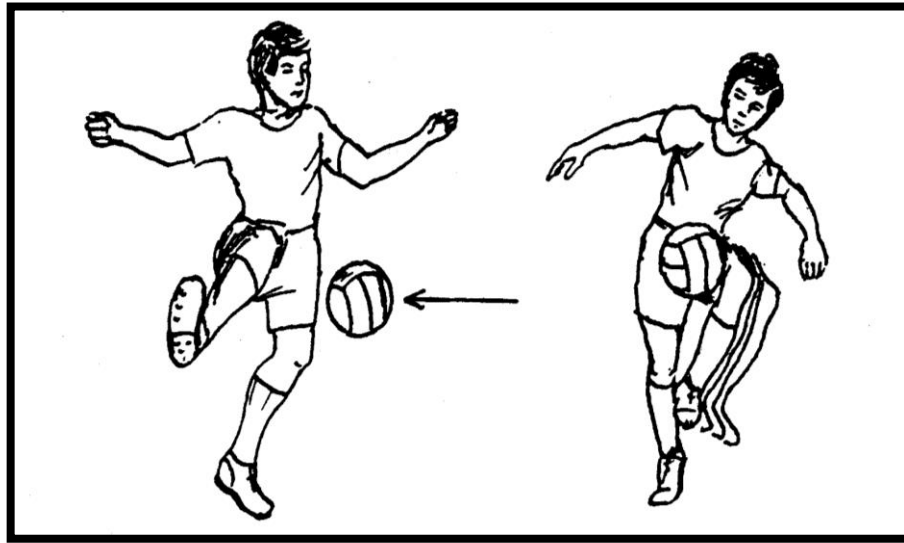
Perkenaan kaki saat menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) hampir sama dengan menendang *passing* bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Bila di daerah bebas tanpa

ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting*.

4) Menghentikan bola (*Stopping*)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Herwin (2004: 35) menyatakan bahwa teknik pada saat menghentikan bola yaitu pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang maupun bergulir. Gerakan menghentikan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (saat bola bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh), dan pandangan selalu tertuju pada bola.



Gambar 4. Teknik Menghentikan Bola
(Sumber: Luxbacher, 2011: 25)

2. Hakikat Teknik *Dribbling*

a. Pengertian Menggiring Bola

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Aswitno (2013: 2) menyatakan *dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Hal senada menurut, Sucipto, (2000: 28) menggiring bola, yaitu “Menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan”. Sukatamsi (2001: 15), menyatakan “Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah”. Perkenaan kaki saat menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) hampir sama dengan menendang *passing* bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan,

bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan, bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting*.

Luxbacher (2011: 49) menyatakan *dribbling* memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

1) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola.

2) Menggiring bola dengan cepat

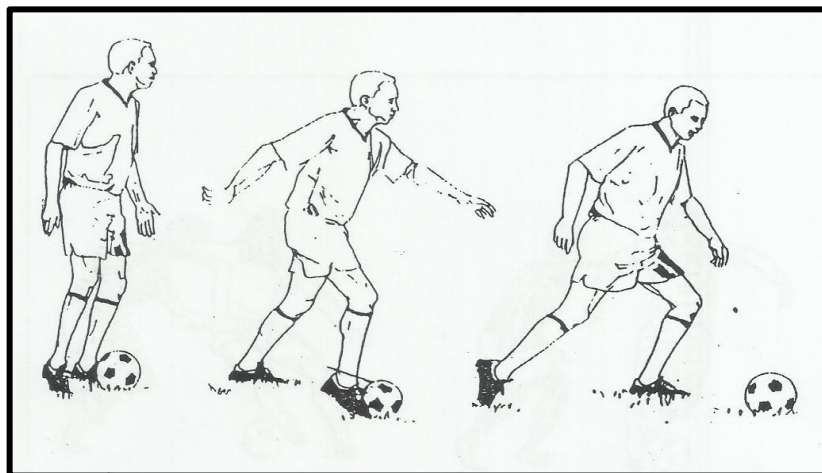
Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar.

Menurut Sucipto (2000: 28), teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara yaitu:

Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Dalam:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
- 3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir kedepan.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap ada dalam penguasaan.
- 5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Adapun gambar menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat di bawah ini:



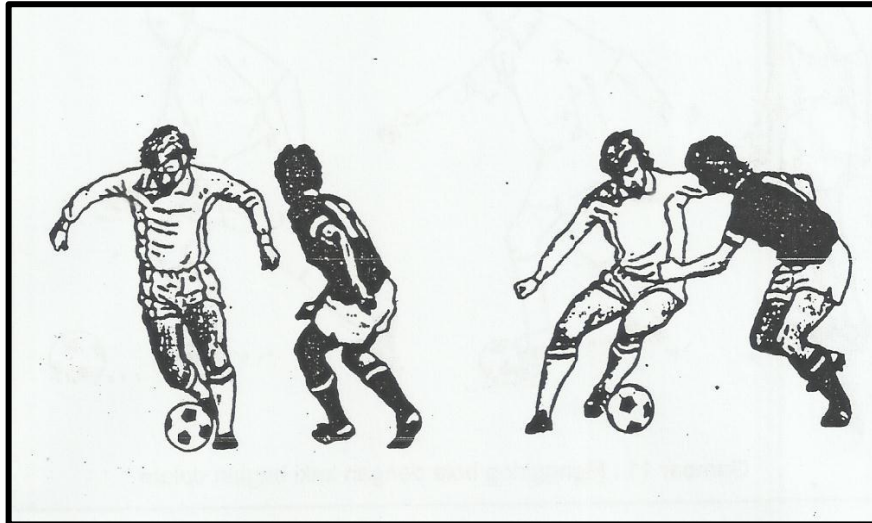
**Gambar 5. Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sucipto, 2000: 29)**

Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Luar:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.
- 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.

- 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi.

Adapun gambar menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dapat dilihat di bawah ini:

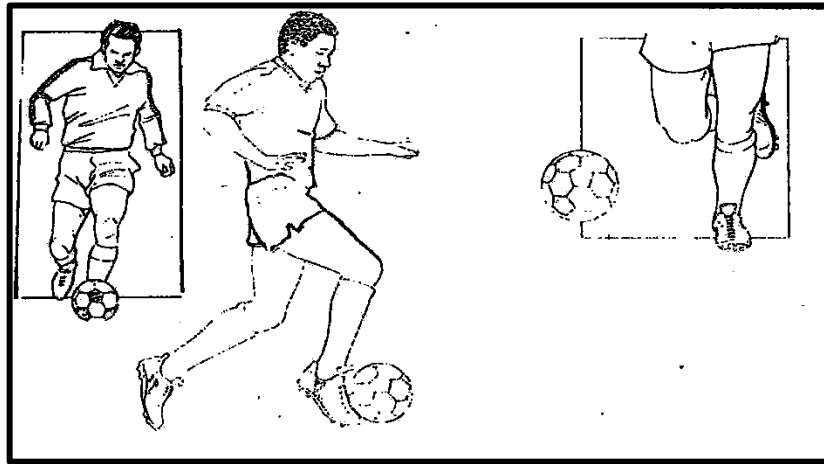


**Gambar 6. Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Luar
(Sucipto dkk., 2000: 30)**

Menggiring Bola menggunakan Punggung Kaki:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dalam penguasaan.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Adapun gambar menggiring bola menggunakan punggung kaki dapat dilihat di bawah ini:



**Gambar 7. Menggiring Bola menggunakan Punggung Kaki
(Sucipto dkk., 2000: 31)**

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki agar terus-menerus bergulir di atas tanah secara terputus-putus dengan tujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan atau menahan bola dalam penguasaan.

b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola

Agar menggiring bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah direbut oleh lawan, maka harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Prinsip-prinsip menggiring bola menurut Sukatamsi (2001: 158) adalah sebagai berikut:

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut oleh lawan dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak merubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan.
- 5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Pendapat lain menurut Luxbacher (2011: 49), yang mengemukakan bahwa keberhasilan menggiring bola dengan cepat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain:

- 1) Persiapan:
 - a) Postur tubuh tegak
 - b) Bola di dekat kaki
 - c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- 2) Pelaksanaan:
 - a) Fokuskan perhatian pada bola
 - b) Tendang bola dengan permukaan in step atau out side instep sepenuhnya
 - c) Dorong bola ke depan
- 3.) *Follow-Through*:
 - a) Kepala tegak untuk melihat
 - b) Bergerak mendekati bola
 - c) Dorong bola ke depan

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola tersebut di atas, diharapkan tujuan akan tercapai. Sehingga bola yang digiring kemungkinan akan selalu lengket dengan kaki dan mudah bergerak serta bola tidak mudah direbut oleh lawan.

c. Macam-macam Cara Menggiring Bola

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Komarudin (2005: 43) menyatakan cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- 2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- 4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola ke depan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya:

(1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

d. Kesalahan-kesalahan Saat Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan gerakan keterampilan yang sulit dilakukan, tidak setiap pemain sepakbola mampu menggiring bola dengan baik. Maka dalam pelaksanaannya seringkali terjadi kesalahan, sehingga bola lebih mudah direbut oleh lawan. Luxbacher (2011: 51), menyatakan kesalahan yang sering terjadi pada saat menggiring bola antara lain:

- 1) Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada di luar jangkauan.
- 2) Bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan *dribble*.
- 3) Mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.

Selanjutnya cara untuk memperbaiki kesalahan pada saat menggiring bola menurut Luxbacher (2011: 51), sebagai berikut:

- 1) Jaga bola agar tetap berada di bawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki. Dari posisi tersebut mengubah arah dengan cepat dan bola selalu berada di bawah kontrol. Gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola.
- 2) Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda. Kuasailah sedikit gerakan *dribble* saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan.
- 3) Jaga agar kepala tetap tegak sesering mungkin saat menggiring bola. Penglihatan lapangan yang baik sama pentingnya dengan mempertahankan kontrol bola yang rapat.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa posisi kaki sangat penting dalam melakukan *dribble*. Selain itu, dalam melakukan menggiring bola yang baik sangat diperlukan kemampuan gerak dasar tingkat tinggi, dengan kemampuan gerak dasar yang rendah maka gerakan-gerakan tersebut mustahil dapat dilakukan dengan baik.

e. Kegunaan Menggiring Bola

Menggiring bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola, dan memberikan operan kepada teman satu tim. Hal terpenting dan harus diperhatikan saat menggiring bola yaitu dilakukan pada situasi yang tepat di daerah pertahanan lawan. Luxbacher (2011: 47) menyatakan, “Keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan”. Tarigan (2001: 70) menyatakan bahwa: “Melalui kemampuan yang dimiliki (menggiring bola), biasanya pemain lawan melakukan penjagaan lebih dari satu orang. Akibatnya, lawan terpaksa keluar dari posisinya untuk mencegah kecepatan dan kelincahan yang sangat berbahaya. Dalam keadaan

tersebut, pemain penyerang dengan cerdiknya memberikan umpan kepada temannya yang leluasa untuk menendang bola ke gawang lawan”.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola akan memberi manfaat dalam suatu tim jika dilakukan di daerah pertahanan lawan. Pemain yang terampil menggiring bola harus mampu memanfaatkannya dalam situasi yang tepat. Hal ini dikarenakan pemain yang terampil menggiring bola akan mampu membuka atau mengacaukan pertahanan lawan. Seringkali pemain yang terampil menggiring bola dijaga atau dihadang oleh lebih dari satu pemain. Kondisi yang demikian dapat dimanfaatkan untuk mencetak gol ke gawang lawan yaitu dengan cara mengoperkan bola kepada teman setim yang leluasa untuk melakukan tembakan ke gawang lawan. Tetapi pada dasarnya menggiring bola memiliki kegunaan untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam

proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah

diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Prinsip Latihan

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip

perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Menurut Bompa (1994) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan

terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

2) Prinsip Spesialisasi

Yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Menurut Bompa (1994), bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Bowers dan Fox (dalam Budiwanto, 2013: 17) mengungkapkan bahwa dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Dari latihan pertama seorang pemula hingga mencapai atlet dewasa, jumlah volume latihan dan bagian latihan khusus, kemajuan dan keajegan

ditambah. Apabila spesialisasi diperhatikan, Ozolin (dalam Budiwanto, 2013: 17) menyarankan bahwa tujuan latihan atau lebih khusus aktivitas gerak digunakan untuk memperoleh hasil latihan, yang dibagi dua: (1) latihan olahraga khusus, dan (2) latihan untuk mengembangkan kemampuan gerak. Pertama menunjuk pada latihan yang mirip atau meniru gerakan yang diperlukan dalam olahraga penting diikuti atlet secara khusus. Yang kedua menunjuk pada latihan yang mengembangkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Perbandingan antara dua kelompok latihan tersebut berbeda untuk setiap olahraga tergantung pada karakteristiknya. Jadi, dalam beberapa cabang olahraga seperti lari jarak jauh, hampir 100% seluruh volume latihan termasuk latihan kelompok pertama, sedangkan lainnya seperti lompat tinggi, latihan tersebut hanya menunjukkan 40%. Persentase sisanya digunakan untuk olahraga yang diarahkan pada pengembangan kekuatan tungkai kaki dan *power* melompat, contoh: meloncat dan latihan beban.

Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaannya untuk latihan anak-anak atau junior, dimana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus. Tetapi perbandingan antara multilateral dan latihan khusus harus direncanakan hati-hati, memperhatikan kenyataan bahwa peserta dalam olahraga kontemporer ada kecenderungan usia lebih muda daripada yang lebih tua, pada usia itu kemampuan yang tinggi dapat dicapai (senam, renang, dan skating). Bukan suatu kejutan banyak melihat anak-anak usia dua atau tiga tahun ada di kolam renang atau usia enam tahun ada di sanggar senam. Kecenderungan yang sama muncul pada olahraga lain juga, pelompat tinggi dan

pemain basket memulai latihan pada umur delapan tahun (dalam Budiwanto, 2013: 17).

3) Prinsip Individual (Perorangan)

Bompa (1994) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Rushall & Pyke (dalam Budiwanto, 2013: 17), menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subjektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Bompa, 1994).

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem syaraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu berubah sangat cepat. Fenomena ini memerlukan keselarasan antara latihan

dengan semua yang terkait lainnya, terutama kegiatan sekolahnya. Selanjutnya, latihan calon atlet harus mempunyai banyak variasi, sehingga mereka akan tertarik dan tetap menjaga konsentrasi secara lebih ajeg. Juga, dalam upaya untuk meningkatkan keadaan pulih asal dari cedera, pilihan yang benar antara rangsangan latihan dan istirahat harus diusahakan. Ini terutama pada waktu latihan yang berat, dimana kehati-hatian harus diperhatikan pada waktu melakukan kegiatan dalam latihan (Bompa, 1994).

Perbedaan jenis kelamin juga berperan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari kenyataan bahwa kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis. Perbedaan struktur anatomis dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan. Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis. Memerlukan perhatian lebih terhadap atlet remaja putri daripada yang sudah lebih tua atau lebih dewasa. Seperti pada atlet yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan

pada latihan menengah sebelum meningkat pada latihan yang lebih sungguh-sungguh atau lebih berat. Banyaknya kerja akan ditentukan pada kemampuan dasar seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi latihan ditemukan lebih tinggi.

4) Prinsip Variasi

Menurut pendapat Bompa (1994), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun (Bompa, 1994).

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Untuk pemain bola voli, atau pelompat tinggi yang berusaha memperbaiki power

tungkai kaki, atau untuk setiap olahraga yang memerlukan suatu kekuatan power untuk melompat ke atas, ini perlu ditekankan pada latihan melompat setiap hari. Suatu latihan beraneka ragam dapat digunakan (*half squats, leg press, jumping squats, step ups, jumping* atau latihan lompat kursi, latihan dengan bangku (*dept jumps*) memungkinkan pelatih mengubah secara periodik dari satu latihan ke latihan yang lain, jadi kebosanan dikurangi tetapi tetap memperhatikan pengaruh latihan (Bompa, 1994).

5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Tentang prinsip latihan harus progresif, Bompa (1994) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Menurut pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013: 17) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar

Pengembangan kemampuan adalah langsung hasil dari banyaknya dan kualitas kerja yang diperoleh dalam latihan. Dari awal pertumbuhan sampai ke pertumbuhan menjadi atlet yang berprestasi, beban kerja dalam latihan dapat ditambah pelan-pelan, sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet. Fisiologis adalah dasar dari prinsip ini, sebagai hasil latihan efisiensi fungsional tubuh, dan kapasitas untuk melakukan kerja, secara pelan-pelan bertambah melalui periode waktu yang panjang. Bertambahnya kemampuan secara drastis memerlukan periode latihan dan adaptasi yang panjang. Atlet mengalami perubahan anatomis, fisiologis dan psikologis menuntut bertambahnya beban latihan. Perbaikan perkembangan fungsi sistem saraf dan reaksi, koordinasi neuro-muscular dan kapasitas psikologis untuk mengatasi tekanan sebagai akibat beban latihan berat, berubah secara pelan-pelan, memerlukan waktu dan kepemimpinan (Bompa, 1994).

Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan, dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan. Akibat dari perubahan rangsangan dengan standar yang rendah, diikuti dengan keadaan *plateau* dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan (Bompa, 1994).

6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Bompa (1994) mengemukakan bahwa pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan.

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama-sama dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subyektif kemampuannya. Dengan membandingkan kemampuannya dengan perasaan subyektif kecepatannya, ketelitian dan kemudahan dalam melakukan suatu keterampilan, persepsi tentang kekuatan, dan perkembangan lainnya. Atlet akan memahami aspek-aspek positif dan negatif kemampuannya, apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana dia memperbaiki hasilnya. Latihan melibatkan kegiatan dan partisipasi pelatih dan atlet. Atlet akan hati-hati terhadap yang dilakukannya, karena masalah pribadi dapat berpengaruh pada kemampuan, dia akan berbagi rasa dengan pelatih sehingga melalui usaha bersama masalah akan dapat pecahkan (Bompa, 1994).

Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian

pelatih. Selama waktu bebas, atlet dapat melakukan pekerjaan, dalam aktifitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup. Ini tentu akan memperbaharui fisik dan psikologis untuk latihan berikutnya. Jika atlet tidak seksama mengamati semua kebutuhan latihan yang tidak terawasi, dia jangan diharapkan dapat melakukan pada tingkat maksimumnya.

7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Pendapat Bompas (1994) diungkapkan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi,

harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Bompa, 1994).

8) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, 2013: 17) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan. Kent (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai.

9) **Prinsip Reversibilitas (*reversibility*)**

Kent (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Rushall dan Pyke (1990) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Brooks dan Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 17) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang. Pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013: 17) dikemukakan bahwa biasanya adaptasi fisiologi yang dihasilkan dari latihan keras kembali asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang.

10) **Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)**

Bompa (1994) menyatakan bahwa *overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Kent (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa *overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 17) menuliskan bahwa *overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

Suharno (1993) mengemukakan bahwa *overtraining* adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya *overtraining* antara lain sebagai berikut. (1) Atlet diberikan beban latihan *overload* secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. (2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. (3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. (4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. (5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat.

Tanda-tanda terjadinya *overtraining* pada seorang atlet, dilihat dari segi somatis antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo, dan otot-otot terasa sakit (Suharno, 1993).

11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Bompa (1994) mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan

menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, suatu model harus saling berhubungan, hanya dengan latihan yang bermakna dan identik dengan pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan. Sehingga penggunaan suatu model adalah merupakan gambaran abstrak gerak seseorang pada waktu tertentu (Bompa, 1994).

Melalui latihan model pelatih berusaha memimpin dan mengorganisasi waktu latihannya dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan. Di dalam keadaan tersebut pertandingan tidak hanya digambarkan suatu model latihan tertentu, tetapi komponen penting dalam latihan. Pelatih mengenalkan dengan gambaran pertandingan khusus suatu syarat yang diperlukan dalam keberhasilan menggunakan model dalam proses latihan. Struktur kerja khusus, seperti volume, intensitas, kompleksitas dan jumlah permainan atau periode harus sepenuhnya dipahami. Hal yang sama, sangat penting pelatih perlu untuk mengetahui olahraga/pertandingan untuk pembaharuan kinerja. Dikenal sebagai sumbangan pemikiran sistem aerobik dan anaerobik untuk olahraga/pertandingan yang sangat penting dalam memahami kebutuhan dan aspek-aspek yang akan ditekankan dalam latihan (Bompa, 1994).

Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim. Pelatih atau atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk keberhasilan atlet atau tim. Suatu model latihan akan memperhatikan beberapa faktor lain, potensi psikologis dan fisiologis atlet, fasilitas, dan lingkungan sosial. Setiap olahraga atau pertandingan akan mempunyai model teknik yang sesuai yang dapat digunakan untuk semua atlet, tetapi perlu perubahan sedikit untuk menyesuaikan dengan anatomis, fisiologis dan psikologis atlet. Penggunaan alat bantu lihat-dengar dapat banyak membantu dalam mempelajari model teknik yang sesuai dan hasilnya bagi atlet (Bompa, 1994).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, menambah dan menyempurnakan teknik, mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan

psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Bompa (1994: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovascular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan

motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

Latihan mental (*mental training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapapun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi

terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

d. Frekuensi, Intensitas, Time, Tipe (FITT) Latihan

Seorang pelatih mampu memahami dan menyusun rencana program (sesi) latihan. Selain itu juga dapat memahami karakteristik dasar anak dasar, serta mampu menentukan (FITT) frekuensi, intensitas, *time*/waktu dan *tipe*/bentuk aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik dasar anak dalam rangka meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kesehatan dan kebugarannya.

Wuest (dalam Budiwanto, 2013: 34) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Bompa (1994) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan.

Suharno (dalam Budiwanto, 2013: 335) menjelaskan bahwa ada enam komponen latihan, yaitu volume, intensitas, frekuensi, irama, durasi, dan

recovery. Volume latihan adalah isi beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, total waktu, jumlah melakukan, berat beban, atau jumlah set. Intensitas latihan adalah takaran kesungguhan, ditandai dengan pengeluaran tenaga dalam melakukan kegiatan jasmani. Contoh: tingkat kecepatan lari, tingkatan berat beban, frekuensi gerakan. Frekuensi latihan adalah ulangan berapa kali atlet harus melakukan gerakan setiap set atau giliran. Frekuensi dapat pula diartikan jumlah latihan dalam seminggu. Irama latihan adalah sifat latihan, berkaitan dengan tinggi rendahnya tempo latihan atau berat ringannya suatu latihan dalam satu unit latihan, latihan mingguan, bulanan atau tahunan. Durasi latihan adalah lama waktu yang digunakan untuk melakukan latihan, waktu total latihan dikurangi waktu istirahat. *Recovery* adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga, waktu antara elemen latihan yang satu dengan yang lain.

Frekuensi menurut Tohar (1992: 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Jumlah *treatment* (perlakuan) yang diberikan untuk latihan sebanyak 16 kali latihan, dengan frekuensi latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah tiga kali perminggu selama enam minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan enam minggu.

Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar/tingkatan pengeluaran energi seorang olahragawan dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Jadi intensitas secara sederhana dapat dirumuskan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang anak dengan penuh semangat untuk

mencapai tujuan. Namun usaha yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan anak. Suharto (2010: 98) menyatakan bahwa intensitas latihan merupakan komponen kualitatif yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Intensitas latihan dapat diklasifikasikan tinggi rendahnya berdasarkan beberapa indikator, antara lain: berdasarkan persentase kecepatan dan kekuatan yang digunakan dalam latihan, berdasarkan jumlah denyut nadi dalam mereaksi beban latihan.

Suharto (2010: 99), menyatakan bahwa waktu (*time*) juga sangat penting yaitu untuk menentukan lamanya latihan. Waktu yang efektif dilakukan minimal 12 kali pertemuan. Latihan fisik pada intensitas yang lebih besar maka waktu yang dibutuhkan lebih pendek, dan jika intensitas latihan fisik lebih kecil maka waktu latihan yang dibutuhkan lebih lama, agar menghasilkan latihan yang lebih baik.

4. Hakikat Latihan Variasi *Ladder Drill*

Latihan *ladder* merupakan salah satu latihan kelincahan paling populer untuk semua cabang olahraga, termasuk dalam olahraga sepakbola. Latihan ini menggunakan tangga berbahan lentur. Latihan ini berfungsi agar langkah lebih cepat saat melakukan teknik dalam menggiring bola, artinya pemain bisa melewati lawan dan mendapat kesempatan mengumpan atau memasukkan bola ke gawang lawan lebih besar, agar pemain bisa mengatur perangkat yang lebih efektif (saat *defense*), sehingga lawan sulit melakukan penetrasi, agar kontrol tubuh pemain lebih baik, sehingga dapat menjaga keseimbangan ketika melompat, berlari dan saat menggiring bola, agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi saat *sprint* maupun saat menggiring bola (Dabukke, 2015).

Ladder drills atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011).

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah (Adhi, 2018). *Ladder drill* dapat membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh (Pramukti & Junaidi, 2015: 41). Adapun variasi latihan *ladder drill* menurut Brown (2000: 97-108) ialah *icky shuffle*, *carioca*, *crossover shuffle*, *in out shuffle*, *side right in*, *side left in* dan lainnya. Kebanyakan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah dalam bentuk berlari, tetapi latihan *ladder* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kelincahan dalam bentuk lompatan dan berlari. Umumnya ketika berlari menggunakan otot-otot tungkai bawah saja, namun pada latihan *ladder* menggunakan otot-otot tungkai atas dan bawah. Latihan *ladder*

memiliki tiga konsep aplikasi yaitu *jumping on ladder*, latihan ini berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas, koordinasi gerakan kaki, dan memperkuat stabilitas lutut. *stepping on the ladder* berfungsi untuk meningkatkan kelincahan, melatih keseimbangan dan stabilitas lutut, *bouncing on the ladder* merupakan latihan untuk melatih koordinasi mata dengan kaki dan seluruh tubuh, meningkatkan keseimbangan serta stabilisasi lutut, dengan teknik aplikasi atlet lompat tiga kotak ke depan dan mundur dua kotak, lalu lanjut kembali melompat tiga kotak ke depan dan seterusnya (Dabukke, 2015).

Latihan *ladder* merupakan latihan *anaerobic* dalam bentuk berlari. Secara umum berlari akan menimbulkan kontraksi otot. Namun, berlari di lapangan yang luas sangat berbeda dengan berlari dilintasan *ladder*. Berlari dilintasan *ladder* membutuhkan keseimbangan yang bagus, konsentrasi yang tinggi dan koordinasi yang tinggi atau dengan kata lain dibutuhkan adaptasi neuromuscular karena saat bergerak dari kotak satu ke kotak lainnya atau gerakan yang kompleks dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan ini sangat efektif untuk melatih kemampuan atau skill dalam waktu bersamaan, karena dapat digabungkan dengan pola latihan yang diinginkan. Latihan *ladder* dengan mudah menempatkan pola latihan koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), kecepatan (*speed*), tenaga ledak (*explosive power*) kelincahan (*agility*), ketahanan kardiovaskuler, dan cardiopulmonal, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas dalam waktu bersamaan, tergantung mana yang akan diprioritaskan untuk gerakan dominan olahraga apapun (Dabukke, 2015).

Menurut Lee Brown & Vance Ferrigno, dalam bukunya “*Training For Speed, Agility, And Quickness*” untuk dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi salah satunya dapat dengan menggunakan alat *ladder*. Banyak atlet serius menggunakan *ladder* untuk melatih, berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat. *Ladder* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang meyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian diletakkan pada bidang datar atau lantai (Ismoyo, 2014).

Latihan *Ladder drill* membantu dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat *sprint*). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait. Latihan menggunakan alat *ladder drill* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga, dan karenanya telah menjadi salah satu program pelatihan yang cukup populer di dunia olahraga (Ismoyo, 2014).

5. Hakikat Kelincahan

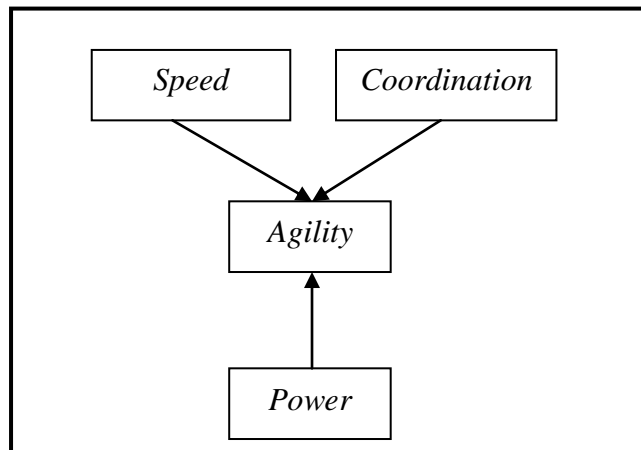
a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor yang penting dalam olahraga sepakbola. Sukadiyanto (2011: 111) menyatakan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Apabila seorang pemain bulutangkis memiliki kelincahan bagus, maka

akan mempermudah pemain untuk mengejar dan bola dengan posisi yang benar saat menendang bola. Hal senada menurut Irianto, dkk., (2002: 68) ketangkasan (kelincahan) adalah keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama. Sajoto (2001: 32) menyatakan kelincahan merupakan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Pendapat lain, Lutan (2000: 21) menyatakan bahwa kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Suharno (1993: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek (1995: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (2015: 172), berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.



**Gambar 8. Keterkaitan Kelincahan dengan Kemampuan Biomotorik
(Sumber: Bompa, 1994: 260)**

Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kecepatan, dan *power*, komponen-komponen tersebut saling berinteraksi atau berhubungan.

Suharno (1993: 51), menyatakan kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan situasi hidup dengan lingkungan. Sedangkan kelincahan khusus dapat diartikan kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang cabang olahraga lain tidak diperlukan. Lebih lanjut menurut Suharno (1993: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Nossek (1995: 97) adalah: (a) Kualitas kekuatan, (b) Kualitas kecepatan, (c) Kualitas kelentukan, (d) Kualitas keterampilan gerak, (e) Kecepatan reaksi.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

b. Faktor-faktor Penentu Kelincahan

Faktor-faktor penentu kelincahan menurut Suharno (1993: 51), antara lain: olahragawan memiliki kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik, kemampuan berorientasi terhadap masalah (problem) yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada sendi-sendi, dan kemampuan mengerem atau menghentikan dari gerakan-gerakan. Sajoto (2001: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan sering dijumpai dalam situasi permainan sepakbola. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Jadi unsur kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan agar dapat memiliki kelincahan yang baik setiap pemain harus memiliki kecepatan reaksi dan gerak yang baik serta fleksibilitas yang baik. Kelincahan juga dipengaruhi oleh banyak

hal dan berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan-gerakan, ketrampilan-keterampilan, kemampuan gerak motorik otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dalam koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik. Seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ismoyo (2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Dribbling*, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun”. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian ini adalah para siswa usia 11-12 tahun sebanyak 18 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *dribbling* Bobby Charlton, *Zig-Zag Run Test*, *Soccer Wall Volley Test*. Teknik analisis data menggunakan *uji-t beforeafter*. Hasil uji-t memperoleh nilai

bahwa *dribbling* t hitung sebesar $2,138 > 2,109$ (*t-tabel*) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,047 < 0,05$; hasil uji-t kelincahan t hitung sebesar $4,138 > 2,109$ (*t-tabel*) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,001 < 0,05$; Hasil uji t dapat dilihat bahwa koordinasi t hitung sebesar $2,600 > 2,109$ (*t-tabel*) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,019 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun. Terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 2,77%, Terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 1,56%, Terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 5,82%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fahim (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Speed Ladder Drill* terhadap Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola SSB Akademi Arema Kabupaten Tulungagung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed ladder drills* terhadap kelincahan dan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen korelasional dengan desain “*One groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun yang berjumlah 43 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) Kelompok usia 11- 12 tahun, (2) Bersedia mengikuti latihan dan menerima

treatment sebanyak 16 kali, (3) Terdaftar sebagai siswa SSB Akademi Arema yang masih aktif latihan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 30 atlet. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan siswa Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan $t_{hitung} 11,423 > t_{tabel} 2,14$ dan $sig. 0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 8,55%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan $t_{hitung} 9,843 > t_{tabel} 2,14$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 9,63%. (3) Latihan *speed ladder drills* lebih meningkatkan kelincahan daripada kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,1933 detik. Ada pengaruh latihan *speed leader drill* terhadap peningkatan kelincahan dan peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,1933 detik.

C. Kerangka Berpikir

Dribbling dalam sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Pada sepakbola *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki kanan maupun kiri, sementara otot tungkai juga ikut berpengaruh terhadap cepat pelannya melakukan *dribbling*. *Ladder drill* dilakukan dengan cara melompati tali berbahan lentur yang berbentuk seperti

tangga dan diletakkan pada permukaan yang datar. Latihan ini melatih otot tungkai agar lebih kuat karena pada saat kaki satu melompat kaki yang satunya menahan berat tubuh walau hanya sebentar. Sementara pada kaki latihan *ladder drill* berfokus terhadap gerakan cepat kaki (*footwork*) agar kedua kaki menjadi lebih *eksplosif*. Dengan uraian di atas dengan latihan *ladder drill* dapat membantu meningkatkan *dribbling* pemain, karena latihan *ladder* melatih otot tungkai dan juga kedua kaki agar lebih cepat dalam bergerak.

Kelincahan merupakan kemampuan biomotor dari unsure-unsur fisik secara umum. Pengertian kelincahan secara umum adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Kelincahan menuntut seseorang untuk dapat merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan tergantung dari keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, berat badan, umur, dan jenis kelamin seseorang. Maka dari itu latihan menggunakan alat *ladder* seseorang dapat memperagakan gerakan variasi *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahannya. Dengan latihan variasi *ladder drill* ini diharapkan anak-anak dapat merasakan pengalaman berbagai macam variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga anak-anak tidak akan mudah bosan ataupun jenuh saat melaksanakan latihan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimental. Rancangan pra-eksperimental ini digunakan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat hanya dengan cara melibatkan satu kelompok subjek sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel eksternal (Winarno, 2013: 61). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Eksperimen *The One Group Pretest Posttest Design*

| <i>Pretest</i> | Variabel Terikat | <i>Posttest</i> |
|----------------------|-------------------------|----------------------|
| Y₁ | X | Y₂ |

Keterangan:

Y₁ : Pengukuran Awal (*Pretest*) : kemampuan *dribbling* dan kelincahan

X : Perlakuan (*Treatment*) : variasi latihan *ladder drill*

Y₂ : Pengukuran Akhir (*Posttest*) : kemampuan *dribbling* dan kelincahan

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SSB Kalasan yang beralamat di Kantor Desa Tirtomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Winarno, 2013: 20). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan *ladder drill*, sedangkan variabel terikat adalah

kemampuan *dribbling* dan kelincahan. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan *ladder* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kelincahan dalam bentuk lompatan dan berlari. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Kemampuan *dribbling* adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus-menerus dipermukaan tanah. Dalam penelitian ini tes untuk menggiring bola akan diukur menggunakan instrumen *Dribbling Bobby Charlton* yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola (Mielke, 2007: 8) dengan satuan detik.
3. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh, yang diukur menggunakan *Illinois Agility Test* dengan satuan detik.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Arikunto (2006: 101) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Kalasan yang berjumlah 107 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 109). Sugiyono (2007: 56) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 10-12 tahun, (4) bersedia mengikuti proses penelitian sampai selesai. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 atlet.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

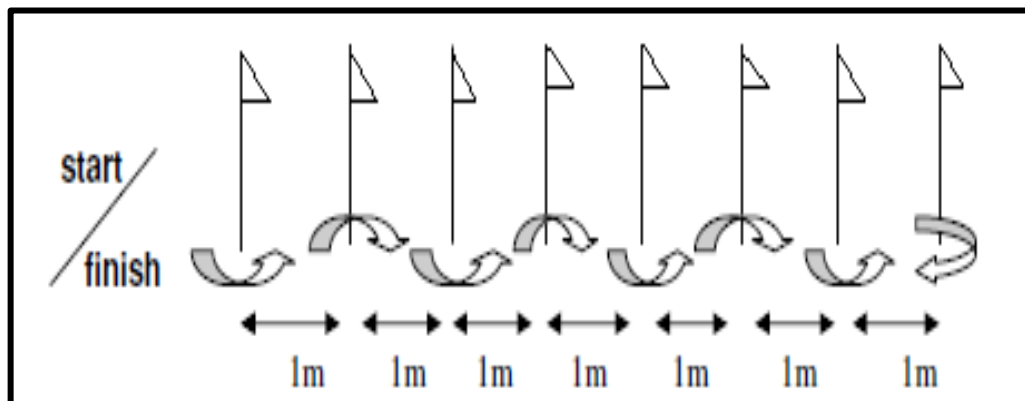
1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes kelincahan dan power tungkai, sebagai berikut.

a. Tes *Dribbling*

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes menggiring bola dari *dribbling* Bobby Charlton. Hasil penelitian dengan instrumen *dribbling* Bobby Charlton menunjukkan validitas dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864. Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

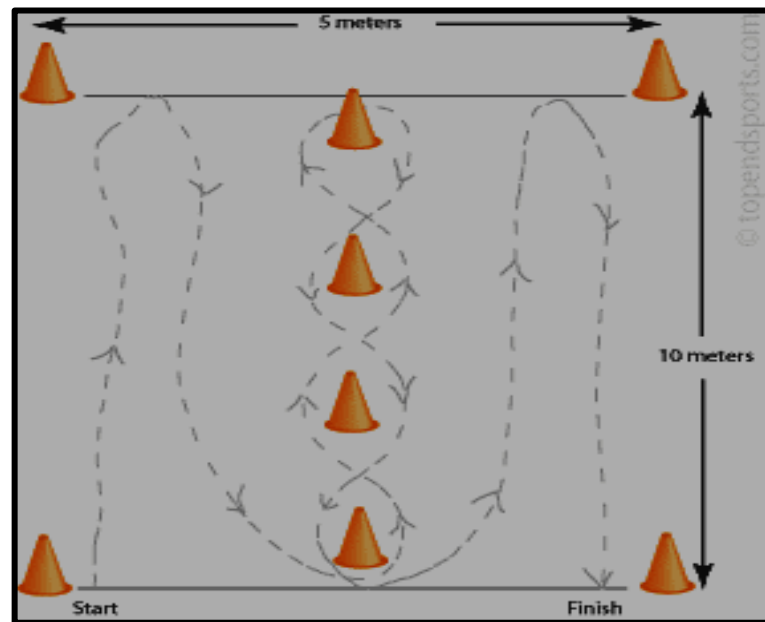
- 1) Alat dan perlengkapan: (a) lapangan sepakbola, (b) pancang kerucut atau pancang besi 8 buah, (c) *stop watch*, (d) peluit, (e) buku dan alat tulis, (f) bola sepakbola, (g) meteran.
- 2) Petugas:
 - a) berdiri bebas di dekat area garis *start*
 - b) menghitung waktu peserta yang melakukan tes
 - c) memberi aba-aba
- 3) Pelaksanaan:
 - a) Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis *start*)
 - b) Pemain bersiap di posisi *start*.
 - c) Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali samapi garis *finish*.
 - d) Apabila terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
 - e) *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis *finish*.
 - f) Bola dihentikan tepat di garis *finish* ketika testi sampai di garis *finish*.
 - g) Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
 - h) Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik (dalam detik).



Gambar 9. Instrumen *Dribbling Bobby Charlton*
(Sumber: Mielke, 2007: 8)

b. Tes Kelincahan

- 1) Tujuan tes: Untuk mengetes kelincahan, dengan validitas sebesar 0,87.
- 2) Peralatan yang dibutuhkan : 8 buah kun, *Stopwatch*
- 3) Prosedur pelaksanaan tes: Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya (jarak titik start dengan finis) adalah 5 meter. 4 kun digunakan sebagai tanda start, finis, dan untuk titik memutar 2 kun, 4 kun lainnya disimpan di tengah-tengah diantara titik start dan finis. Jarak tiap kun yang di tengah adalah 3.3 meter.
- 4) Subjek siap-siap untuk berlari dengan posisi badan condong ke depan. Ketika ada aba-aba “Ya”, *stopwatch* dijalankan, dan subjek lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar di samping tanpa mengenai atau menyenggol kun yang ada sampai ke titik finis.



Gambar 10. Illinois Agility Test

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari kemampuan atlet melakukan tes *dribbling* dan kelincahan sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari kemampuan atlet melakukan *dribbling* dan kelincahan setelah sampel diberi perlakuan.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima. Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 34).

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

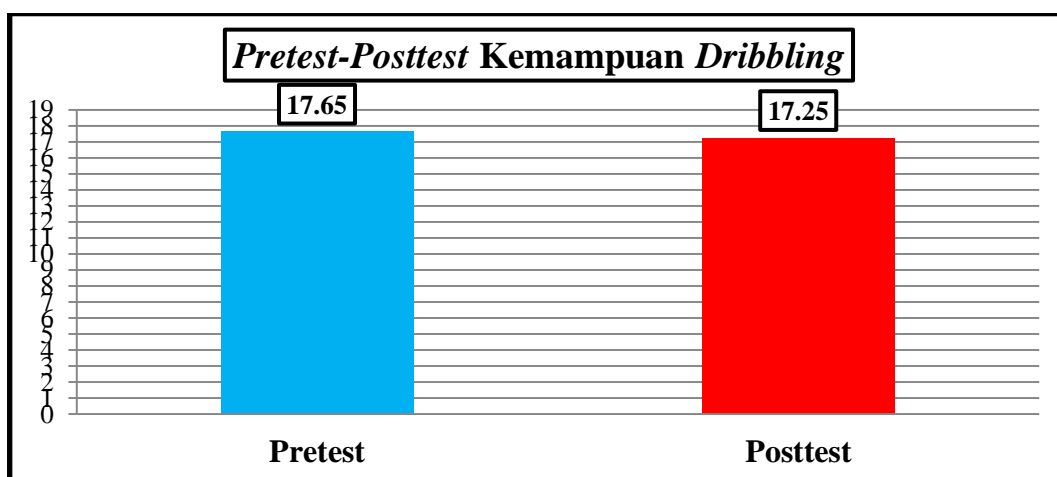
| No Subjek | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih | No Subjek | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih |
|-----------|----------------|-----------------|---------|-----------|----------------|-----------------|---------|
| 1 | 18.85 | 17.04 | 1.81 | 13 | 17.05 | 17.74 | -0.69 |
| 2 | 18.47 | 18.01 | 0.46 | 14 | 17.19 | 16.86 | 0.33 |
| 3 | 18.47 | 17.08 | 1.39 | 15 | 17.55 | 17.11 | 0.44 |
| 4 | 17.87 | 17.02 | 0.85 | 16 | 17.17 | 17.22 | -0.05 |
| 5 | 17.47 | 18.06 | -0.59 | 17 | 17.86 | 17.09 | 0.77 |
| 6 | 17.04 | 16.01 | 1.03 | 18 | 17.58 | 17.52 | 0.06 |
| 7 | 17.71 | 18.28 | -0.57 | 19 | 17.57 | 17.1 | 0.47 |
| 8 | 17.47 | 18.54 | -1.07 | 20 | 17.59 | 18.18 | -0.59 |
| 9 | 17.56 | 17.12 | 0.44 | 21 | 18.14 | 16.07 | 2.07 |
| 10 | 17.57 | 18.76 | -1.19 | 22 | 18.04 | 17.09 | 0.95 |
| 11 | 16.45 | 15.07 | 1.38 | 23 | 17.08 | 16.24 | 0.84 |
| 12 | 18.76 | 18.07 | 0.69 | 24 | 17.07 | 16.65 | 0.42 |

Berdasarkan tabel 2 di atas, deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan setelah diberikan latihan variasi *ladder drill* disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

| Statistik | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|-----------------------|--------------------|-----------------|
| <i>N</i> | 24 | 24 |
| <i>Mean</i> | 17.6492 | 17.2471 |
| <i>Median</i> | 17.5700 | 17.1050 |
| <i>Mode</i> | 17.47 ^a | 17.09 |
| <i>Std. Deviation</i> | .58551 | .87329 |
| <i>Minimum</i> | 16.45 | 15.07 |
| <i>Maximum</i> | 18.85 | 18.76 |
| <i>Sum</i> | 423.58 | 413.93 |

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan setelah diberikan latihan variasi *ladder drill* dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Power Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 17,65 detik, kemudian meningkat sebesar 17,25 detik setelah diberikan latihan variasi *ladder drill* selama 16 kali pertemuan.

b. Pretest dan Posttest Kelincahan

Hasil *pretest* dan *posttest* kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan setelah diberikan latihan variasi *ladder drill* selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan

| No Subjek | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih | No Subjek | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih |
|-----------|----------------|-----------------|---------|-----------|----------------|-----------------|---------|
| 1 | 18.95 | 18.12 | 0.83 | 13 | 18.05 | 17.27 | 0.78 |
| 2 | 19.48 | 18.04 | 1.44 | 14 | 18.19 | 17.03 | 1.16 |
| 3 | 19.47 | 18.14 | 1.33 | 15 | 18.55 | 17.09 | 1.46 |
| 4 | 18.98 | 17.1 | 1.88 | 16 | 18.17 | 17.14 | 1.03 |
| 5 | 18.47 | 17.41 | 1.06 | 17 | 18.96 | 17.72 | 1.24 |
| 6 | 18.04 | 17.29 | 0.75 | 18 | 18.59 | 17.67 | 0.92 |
| 7 | 18.81 | 17.2 | 1.61 | 19 | 19.58 | 17.13 | 2.45 |
| 8 | 18.47 | 17.11 | 1.36 | 20 | 18.59 | 17.09 | 1.5 |
| 9 | 18.56 | 17.22 | 1.34 | 21 | 18.45 | 18.14 | 0.31 |
| 10 | 18.62 | 17.57 | 1.05 | 22 | 19.86 | 18.37 | 1.49 |
| 11 | 18.45 | 16.15 | 2.3 | 23 | 18.05 | 17.29 | 0.76 |
| 12 | 19.86 | 18.22 | 1.64 | 24 | 18.19 | 17.16 | 1.03 |

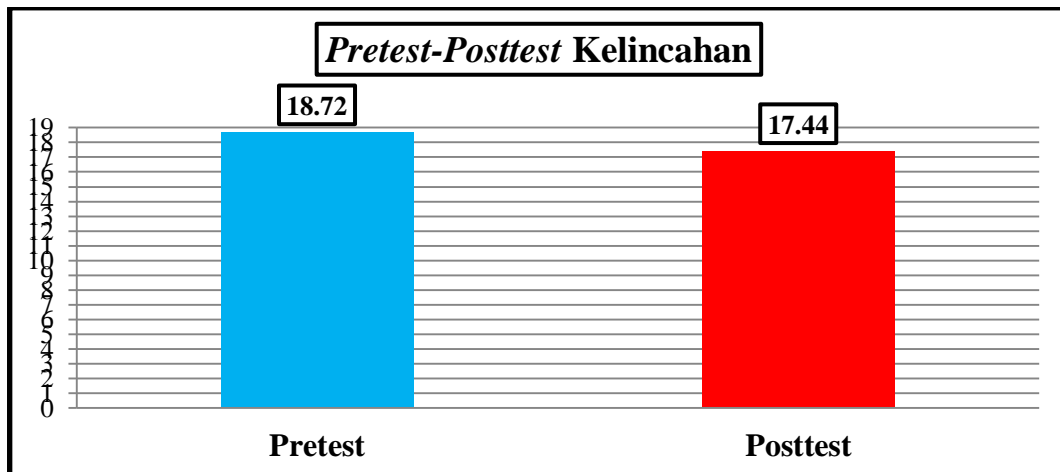
Berdasarkan tabel 4 di atas, deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan setelah diberikan latihan variasi *ladder drill* disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan

| Statistik | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 24 | 24 |
| <i>Mean</i> | 18.7246 | 17.4446 |
| <i>Median</i> | 18.5750 | 17.2800 |
| <i>Mode</i> | 18.05 ^a | 17.09 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | .56176 | .51796 |
| <i>Minimum</i> | 18.04 | 16.15 |
| <i>Maximum</i> | 19.86 | 18.37 |
| <i>Sum</i> | 449.39 | 418.67 |

Berdasarkan data pada tabel 5 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan setelah

diberikan latihan variasi *ladder drill* dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa kelincahan pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 36,77, kemudian meningkat sebesar 38,79 setelah diberikan latihan variasi *ladder drill* selama 16 kali pertemuan.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

| Kelompok | | P | Sig. | Keterangan |
|------------|----------|-------|------|------------|
| Dribbling | Pretest | 0,529 | 0,05 | Normal |
| | Posttest | 0,674 | 0,05 | Normal |
| Kelincahan | Pretest | 0,299 | 0,05 | Normal |
| | Posttest | 0,289 | 0,05 | Normal |

Dari hasil tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 82.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

| Kelompok | df1 | df2 | Sig. | Keterangan |
|-----------------------------------|-----|-----|-------|------------|
| <i>Pretest-Pottest Dribbling</i> | 1 | 46 | 0.117 | Homogen |
| <i>Pretest-Pottest Kelincahan</i> | 1 | 46 | 0.682 | Homogen |

Dari tabel 7 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* power tungkai sig. p 0,117 $> 0,05$, dan *pretest-posttest long pass* sig. p 0,682 $> 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 82.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan

jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

| Kelompok | Rata-rata | <i>t-test for Equality of means</i> | | | | |
|-----------------|-----------|-------------------------------------|-------|-------|---------|-------|
| | | t ht | t tb | Sig. | Selisih | % |
| <i>Pretest</i> | 17.6492 | 2,281 | 2,069 | 0,032 | 0,40208 | 2,28% |
| <i>Posttest</i> | 17.2471 | | | | | |

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2,281 dan t_{table} (df 23) 2,069 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,032. Oleh karena t_{hitung} 2,281 $>$ t_{tabel} 2,069, dan nilai signifikansi $0,032 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan”, diterima.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan

| Kelompok | Rata-rata | <i>t-test for Equality of means</i> | | | | |
|-----------------|-----------|-------------------------------------|-------|-------|---------|-------|
| | | t ht | t tb | Sig. | Selisih | % |
| <i>Pretest</i> | 18.7246 | 12,838 | 2,069 | 0,000 | 1,280 | 6,84% |
| <i>Posttest</i> | 17.4446 | | | | | |

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 12,838 dan t_{table} (df 23) 2,069 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 12,838 $>$ t_{tabel} 2,069,

dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan”, diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan kemampuan *dribbling* dan kelincahan pada atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan setelah mengikuti latihan variasi *ladder drill* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan kenaikan persentase sebesar 2,28%. Hal tersebut dikarenakan pada latihan ini, rintangan yang dilalui sudah disusun secara sistematis dan tetap setiap latihan sehingga secara tidak langsung pemain sudah melakukan gerakan berulang-ulang secara otomatis untuk melewati rintangan atau lawan. *Ladder drills* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini

juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011).

Sejalan dengan pendapat Sukatamsi (2001: 18), bahwa sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan *dribbling* operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Berkaitan dengan latihan gerak sangat dibutuhkan untuk melakukan pengulangan, sebab dengan itu maka suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik. Mengulang suatu gerak keterampilan sangatlah penting. Dengan melakukan pengulangan suatu gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat dikuasai dengan otomatis. Suatu keterampilan yang dikuasai dengan baik maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

Dalam penelitian ini menggunakan prinsip-prinsip dasar latihan, salah satu prinsip yang digunakan adalah prinsip beban berlebih. Prinsip beban berlebih diterapkan pada frekuensi, intensitas dan durasi latihan. Dengan menerapkan prinsip beban berlebih otot mendapatkan pembebanan melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktifitas sehari-hari. Agar prinsip beban berlebih memiliki efek yang positif, maka harus mengikuti prinsip beban tahanan bertambah sebab keduanya mempunyai hubungan yang erat. Peningkatan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, set, repetisi, maupun lamanya latihan

selama penelitian. Prinsip pelatihan beraturan dimana pelatihan dimulai dari kelompok otot yang besar kemudian baru pada otot-otot yang lebih kecil sebab otot-otot besar lebih mudah pelaksanaannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan kenaikan persentase sebesar 6,84%. Hasil tersebut diperkuat dalam jurnal Adhi (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill cross over shuffle* terhadap kecepatan pada atlet usia 11-12 tahun. Ditambahkan hasil penelitian Gede Yuddha Anantawijaya, I Ketut Yoda, & Ni Putu Dewi Sri Wahyuni (2016) bahwa pelatihan *ladder practice* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada siswa Sekolah Bulutangkis POKER Kerobokan Badung tahun 2016. Lebih lanjut dalam jurnal Firdaus Soffan Hadi, Eko Hariyanto, & Fahrial Amiq (2016) menunjukkan bahwa latihan *ladder drills* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi.

Diantara pelatihan yang ada, pelatihan *ladder* adalah salah satu pelatihan yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang meyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar atau lantai. Nantinya atlet berlari, melompat dan melompat dengan pergerakan kaki cepat melewati tangga, sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan. Dalam latihan ini memberikan variasi dalam bentuk gerakan latihan agar tidak merasakan

kejenuhan. Dengan berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kecepatan dan kelincahan secara tidak langsung juga berpengaruh pada koordinasi gerak secara seimbang. Hasil penelitian Fantiro & Saputra (2015) menunjukkan hasil bahwa *ladder* membantu berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat meski dalam kecepatan tinggi atau saat *sprint*.

Scheunemann (2012: 17) menjelaskan bahwa “kelincahan ialah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Nurhasan (2005: 20) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Seorang atlet dituntut memiliki kelincahan untuk menopang peningkatan prestasinya. Dimana kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh, gerakan tubuh keposisi berbeda atau bergerak dengan kecepatan tinggi tanpa hilang kesadaran akan posisi tubuh dan keseimbangannya. “Untuk meningkatkan komponen kelincahan ini takarannya tergantung dari tipe olahraga yang dilakukan” (Nala, 2011: 74). Kelincahan adalah salah satu komponen biomotorik yang dominan dalam beberapa cabang olahraga baik yang bersifat individu maupun beregu.

Dalam kelincahan didukung oleh unsur-unsur biomotorik yang lain, seperti kecepatan, kelentukan, koordiansi dan reaksi gerak yang baik. Kelincahan sangat ditentukan oleh kecepatan reaksi, kemampuan tubuh untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan tubuh secara tiba-tiba. Kelincahan banyak diperlukan dalam cabang olahraga permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerakan tubuh yang berubah dengan cepat tanpa harus kehilangan akan kesadaran dan keseimbangan akan posisi tubuhnya. Seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu mengkondisikan tubuhnya untuk melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinasi dan efektif.

Dengan melihat jalanya pelatihan *ladder practice* yang menggunakan prinsip-prinsip dasar latihan seperti beban berlebih sehingga terjadi peningkatan respon dan adaptasi organ tubuh terhadap pembebanan latihan yang diberikan. Dengan penurunan beban latihan pada salah satu sesi latihan, kesempatan dari organ-organ tubuh untuk melakukan istirahat (*recovery*). Pada saat *recovery*, sel-sel di dalam tubuh akan memanfaatkan istirahat tersebut untuk melakukan proses regenerasi sebagai persiapan menerima beban yang lebih berat. Prinsip pelatihan beraturan dimana pelatihan dimulai dari kelompok otot yang besar kemudian baru pada otot-otot yang lebih kecil sebab otot-otot besar lebih mudah pelaksanaannya.

Pelatihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkan. Pelatihan merupakan salah satu kunci sukses dalam mencapai prestasi sehingga harus dilakukan sebaik-baiknya. Menurut Bompa (dalam Nala, 2011: 1), “pelatihan merupakan suatu

aktivitas yang kompleks, suatu kinerja dari atlet yang dilakukan secara sistematis dalam durasi yang panjang, progresif dan berjenjang secara individual, dengan tujuan untuk mendapatkan suatu bentuk fisiologis dan psikologis tertentu agar dapat memenuhi berbagai tuntutan tugas sewaktu berolahraga”. Pelatihan merupakan suatu proses sistematis dari pengulangan, suatu kinerja progresif yang juga menyangkut proses belajar serta memiliki tujuan untuk memperbaiki sistem dan fungsi dari organ tubuh agar penampilan atlet mencapai optimal. Secara fisiologis, pelatihan fisik merupakan suatu proses pembentukan refleks bersyarat, proses belajar bergerak serta proses menghafal gerakan. Dengan demikian, pelatihan merupakan suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitif*) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat latihan atau penerapan *treatment* semua kelompok tidak dikumpulkan atau dikarantina sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan *dribbling* dan kelincahan atlet sepakbola, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Pemain masih berlatih teknik dan fisik di luar jadwal penelitian, hal ini mengakibatkan pemain mengalami kelelahan.
4. Kondisi cuaca yang tidak menentu, karena musim hujan, sehingga pada saat latihan kurang kondusif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan $t_{hitung} 2,281 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,032 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 2,28%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan $t_{hitung} 12,838 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 6,84%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih sepak bola dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan atlet sepakbola. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
3. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
4. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y.N. (2018). Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 02 No. 7, Hal (182-192).
- Ali A (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170-183.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Aswito. (2013). Meningkatkan keterampilan dribbling pada permainan sepakbola melalui metode latihan kelincahan pada siswa kelas V SDN Inti No. 1 Lero. *Physical Education, Health, and Recreation*, 2 (6).
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brown, L. (2000). *Training for speed, agility, and quickness*. United States : Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Dabukke, A.B. (2015). *Efektivitas latihan kelincahan dengan ladder dan zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10-12 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fahim, M.A. (2017). *Pengaruh latihan speed ladder drill terhadap kelincahan dan kemampuan menggiring bola SSB Akademi Arema Kabupaten Tulungagung*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fantiro, F.A & Saputra. (2015). "Pengaruh latihan ladder speed run dan shuttle run terhadap kecepatan dan kelincahan". *Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I*, Volume 17, Nomor 3 (hlm.290--308).
- Firdaus Soffan Hadi, Eko Hariyanto, & Fahrrial Amiq. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1.
- Gede Yuddha Anantawijaya, I Ketut Yoda, & Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. (2016). Pengaruh pelatihan *ladder practice* terhadap peningkatan kecepatan dan

kelincahan. *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, (Volume 1 Tahun 2016).

Hadi, S. (1991). *Statistika jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.

Huijgen, Gemser, Post, & Visscher. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 28 (7): pp.689–698.

Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Ismoyo, F. (2014). *Pengaruh latihan variasi speed leader drill terhadap kemampuan dribbling, kelincahan dan koordinasi siswa SSB Angkatan Muda Tridadi kelompok umur 11-12 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Komarudin. (2005). *Dasar gerak sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.

Lutan, R. (2000). *Strategi pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.

Muhammadiyah. (2013). Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Sport Pedagogy*, Vol. 3. No. 1.

Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.

- Nosseck, J. (1995). *Teori umum latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Nurhasan. (2005). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Pramukti, T & Junaidi, S. (2014). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang. *Jurnal UNNES*, Volume 1 (2).
- Reynolds, T. (2011). The Ultimate Agility Ladder Guide. Diakses pada tanggal 11 Desember 2018, dari <http://footballgc.com>.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sajoto. (2001). *Pebinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Scheunemann, T. (2012). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang : Dioma.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1993). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharto. (2010). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahragawan pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Tarigan. (2001). *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Winarno, S. (2013). *Pengantar penelitian ilmiah*. Bandung : Tarsito

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 02.15/UN.34.16/PP/2019.

6 Februari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ketua Pelatih SSB Kalasan

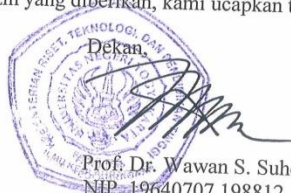
Kelompok Umur 10-12 Tahun

di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Agus Antoh
NIM : 13602241071
Program Studi : PKO.
Dosen Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 196210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 10 Februari s/d 9 Maret 2019
Tempat : SSB Kalasan Kelompok Umur 10-12 Tahun/Lapangan Sepak Bola Raden Ronggo.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling dan Kelincahan Atlet Sepak Bola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Kalasan



SEKOLAH SEPAK BOLA KALASAN SSB KALASAN

Sekretariat : Lapangan Raden Ronggo Kalasan, Sleman 55571
Contact Person : Muhammad Marjuki, S.Pd (0821 3875 0510)



Kalasan, 10 Maret 2019

Nomor : 11/SSB/PSK/III/2019

Lamp. : Berkas

Hal : Surat Pelaksanaan Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhammad Marjuki, S.Pd

NIP : 197305032014061003

Pangkat/gol : Penata Muda/IIIa

Jabatan : Kepala Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan/ Pelatih Kepala

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini

Nama : Agus Antoh

NIM : 13602241071

PRODI : PKO

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian tugas akhir di Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan pada tanggal 10 Februari – 9 maret 2019 dengan judul **"PENGARUH LATIHAN VARIASI LADDER DRILL TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING DAN KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN DI SSB KALASAN"**.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 10 Maret 2019

Kepala SSB Kalasan



Muhammad Marjuki, S.Pd

Lampiran 2. Data Penelitian

**DATA *PRETEST* DAN *POSTTEST* KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET
SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN DI SSB KALASAN**

| No | Data | |
|----|-----------------|------------------|
| | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> |
| 1 | 18.85 | 17.04 |
| 2 | 18.47 | 18.01 |
| 3 | 18.47 | 17.08 |
| 4 | 17.87 | 17.02 |
| 5 | 17.47 | 18.06 |
| 6 | 17.04 | 16.01 |
| 7 | 17.71 | 18.28 |
| 8 | 17.47 | 18.54 |
| 9 | 17.56 | 17.12 |
| 10 | 17.57 | 18.76 |
| 11 | 16.45 | 15.07 |
| 12 | 18.76 | 18.07 |
| 13 | 17.05 | 17.74 |
| 14 | 17.19 | 16.86 |
| 15 | 17.55 | 17.11 |
| 16 | 17.17 | 17.22 |
| 17 | 17.86 | 17.09 |
| 18 | 17.58 | 17.52 |
| 19 | 17.57 | 17.10 |
| 20 | 17.59 | 18.18 |
| 21 | 18.14 | 16.07 |
| 22 | 18.04 | 17.09 |
| 23 | 17.08 | 16.24 |
| 24 | 17.07 | 16.65 |

**DATA *PRETEST* DAN *POSTTEST* KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA
KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN DI SSB KALASAN**

| No | Data | |
|----|-----------------|------------------|
| | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> |
| 1 | 18.95 | 18.12 |
| 2 | 19.48 | 18.04 |
| 3 | 19.47 | 18.14 |
| 4 | 18.98 | 17.10 |
| 5 | 18.47 | 17.41 |
| 6 | 18.04 | 17.29 |
| 7 | 18.81 | 17.20 |
| 8 | 18.47 | 17.11 |
| 9 | 18.56 | 17.22 |
| 10 | 18.62 | 17.57 |
| 11 | 18.45 | 16.15 |
| 12 | 19.86 | 18.22 |
| 13 | 18.05 | 17.27 |
| 14 | 18.19 | 17.03 |
| 15 | 18.55 | 17.09 |
| 16 | 18.17 | 17.14 |
| 17 | 18.96 | 17.72 |
| 18 | 18.59 | 17.67 |
| 19 | 19.58 | 17.13 |
| 20 | 18.59 | 17.09 |
| 21 | 18.45 | 18.14 |
| 22 | 19.86 | 18.37 |
| 23 | 18.05 | 17.29 |
| 24 | 18.19 | 17.16 |

Lampiran 3. Deskriptif Statistik

Statistics

| | Pretest Kemampuan Dribbling | Posttest Kemampuan Dribbling | Pretest Kelincahan | Posttest Kelincahan |
|----------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| N Valid | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Missing | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | 17.6492 | 17.2471 | 18.7246 | 17.4446 |
| Median | 17.5700 | 17.1050 | 18.5750 | 17.2800 |
| Mode | 17.47 ^a | 17.09 | 18.05 ^a | 17.09 ^a |
| Std. Deviation | .58551 | .87329 | .56176 | .51796 |
| Minimum | 16.45 | 15.07 | 18.04 | 16.15 |
| Maximum | 18.85 | 18.76 | 19.86 | 18.37 |
| Sum | 423.58 | 413.93 | 449.39 | 418.67 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kemampuan Dribbling

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid 16.45 | 1 | 4.2 | 4.2 | 4.2 |
| 17.04 | 1 | 4.2 | 4.2 | 8.3 |
| 17.05 | 1 | 4.2 | 4.2 | 12.5 |
| 17.07 | 1 | 4.2 | 4.2 | 16.7 |
| 17.08 | 1 | 4.2 | 4.2 | 20.8 |
| 17.17 | 1 | 4.2 | 4.2 | 25.0 |
| 17.19 | 1 | 4.2 | 4.2 | 29.2 |
| 17.47 | 2 | 8.3 | 8.3 | 37.5 |
| 17.55 | 1 | 4.2 | 4.2 | 41.7 |
| 17.56 | 1 | 4.2 | 4.2 | 45.8 |
| 17.57 | 2 | 8.3 | 8.3 | 54.2 |
| 17.58 | 1 | 4.2 | 4.2 | 58.3 |
| 17.59 | 1 | 4.2 | 4.2 | 62.5 |
| 17.71 | 1 | 4.2 | 4.2 | 66.7 |
| 17.86 | 1 | 4.2 | 4.2 | 70.8 |
| 17.87 | 1 | 4.2 | 4.2 | 75.0 |
| 18.04 | 1 | 4.2 | 4.2 | 79.2 |
| 18.14 | 1 | 4.2 | 4.2 | 83.3 |
| 18.47 | 2 | 8.3 | 8.3 | 91.7 |
| 18.76 | 1 | 4.2 | 4.2 | 95.8 |
| 18.85 | 1 | 4.2 | 4.2 | 100.0 |
| Total | 24 | 100.0 | 100.0 | |

Posttest Kemampuan Dribbling

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 15.07 | 1 | 4.2 | 4.2 | 4.2 |
| | 16.01 | 1 | 4.2 | 4.2 | 8.3 |
| | 16.07 | 1 | 4.2 | 4.2 | 12.5 |
| | 16.24 | 1 | 4.2 | 4.2 | 16.7 |
| | 16.65 | 1 | 4.2 | 4.2 | 20.8 |
| | 16.86 | 1 | 4.2 | 4.2 | 25.0 |
| | 17.02 | 1 | 4.2 | 4.2 | 29.2 |
| | 17.04 | 1 | 4.2 | 4.2 | 33.3 |
| | 17.08 | 1 | 4.2 | 4.2 | 37.5 |
| | 17.09 | 2 | 8.3 | 8.3 | 45.8 |
| | 17.1 | 1 | 4.2 | 4.2 | 50.0 |
| | 17.11 | 1 | 4.2 | 4.2 | 54.2 |
| | 17.12 | 1 | 4.2 | 4.2 | 58.3 |
| | 17.22 | 1 | 4.2 | 4.2 | 62.5 |
| | 17.52 | 1 | 4.2 | 4.2 | 66.7 |
| | 17.74 | 1 | 4.2 | 4.2 | 70.8 |
| | 18.01 | 1 | 4.2 | 4.2 | 75.0 |
| | 18.06 | 1 | 4.2 | 4.2 | 79.2 |
| | 18.07 | 1 | 4.2 | 4.2 | 83.3 |
| | 18.18 | 1 | 4.2 | 4.2 | 87.5 |
| | 18.28 | 1 | 4.2 | 4.2 | 91.7 |
| | 18.54 | 1 | 4.2 | 4.2 | 95.8 |
| | 18.76 | 1 | 4.2 | 4.2 | 100.0 |
| Total | | 24 | 100.0 | 100.0 | |

Pretest Kelincahan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 18.04 | 1 | 4.2 | 4.2 | 4.2 |
| | 18.05 | 2 | 8.3 | 8.3 | 12.5 |
| | 18.17 | 1 | 4.2 | 4.2 | 16.7 |
| | 18.19 | 2 | 8.3 | 8.3 | 25.0 |
| | 18.45 | 2 | 8.3 | 8.3 | 33.3 |
| | 18.47 | 2 | 8.3 | 8.3 | 41.7 |
| | 18.55 | 1 | 4.2 | 4.2 | 45.8 |
| | 18.56 | 1 | 4.2 | 4.2 | 50.0 |
| | 18.59 | 2 | 8.3 | 8.3 | 58.3 |
| | 18.62 | 1 | 4.2 | 4.2 | 62.5 |
| | 18.81 | 1 | 4.2 | 4.2 | 66.7 |

| | | | | |
|-------|----|-------|-------|-------|
| 18.95 | 1 | 4.2 | 4.2 | 70.8 |
| 18.96 | 1 | 4.2 | 4.2 | 75.0 |
| 18.98 | 1 | 4.2 | 4.2 | 79.2 |
| 19.47 | 1 | 4.2 | 4.2 | 83.3 |
| 19.48 | 1 | 4.2 | 4.2 | 87.5 |
| 19.58 | 1 | 4.2 | 4.2 | 91.7 |
| 19.86 | 2 | 8.3 | 8.3 | 100.0 |
| Total | 24 | 100.0 | 100.0 | |

Posttest Kelincahan

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 16.15 | 1 | 4.2 | 4.2 | 4.2 |
| 17.03 | 1 | 4.2 | 4.2 | 8.3 |
| 17.09 | 2 | 8.3 | 8.3 | 16.7 |
| 17.1 | 1 | 4.2 | 4.2 | 20.8 |
| 17.11 | 1 | 4.2 | 4.2 | 25.0 |
| 17.13 | 1 | 4.2 | 4.2 | 29.2 |
| 17.14 | 1 | 4.2 | 4.2 | 33.3 |
| 17.16 | 1 | 4.2 | 4.2 | 37.5 |
| 17.2 | 1 | 4.2 | 4.2 | 41.7 |
| 17.22 | 1 | 4.2 | 4.2 | 45.8 |
| 17.27 | 1 | 4.2 | 4.2 | 50.0 |
| 17.29 | 2 | 8.3 | 8.3 | 58.3 |
| 17.41 | 1 | 4.2 | 4.2 | 62.5 |
| 17.57 | 1 | 4.2 | 4.2 | 66.7 |
| 17.67 | 1 | 4.2 | 4.2 | 70.8 |
| 17.72 | 1 | 4.2 | 4.2 | 75.0 |
| 18.04 | 1 | 4.2 | 4.2 | 79.2 |
| 18.12 | 1 | 4.2 | 4.2 | 83.3 |
| 18.14 | 2 | 8.3 | 8.3 | 91.7 |
| 18.22 | 1 | 4.2 | 4.2 | 95.8 |
| 18.37 | 1 | 4.2 | 4.2 | 100.0 |
| Total | 24 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 4. Uji Normalitas dan Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Pretest Kemampuan Dribbling | Posttest Kemampuan Dribbling | Pretest Kelincahan | Posttest Kelincahan |
|---------------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| N | | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 17.6492 | 17.2471 | 18.7246 | 17.4446 |
| | Std. Deviation | .58551 | .87329 | .56176 | .51796 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .165 | .147 | .199 | .201 |
| | Positive | .165 | .141 | .199 | .201 |
| | Negative | -.107 | -.147 | -.116 | -.170 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .810 | .722 | .974 | .983 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .529 | .674 | .299 | .289 |
| a. Test distribution is Normal. | | | | | |
| | | | | | |

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---|------------------|-----|-----|------|
| Pretest-Posttest Kemampuan Dribbling | 2.558 | 1 | 46 | .117 |
| Pretest-Posttest Kelincahan | .170 | 1 | 46 | .682 |

Lampiran 5. Hasil Analisis Uji t

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|------------------------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pretest Kemampuan Dribbling | 17.6492 | 24 | .58551 | .11952 |
| | Posttest Kemampuan Dribbling | 17.2471 | 24 | .87329 | .17826 |
| Pair 2 | Pretest Kelincahan | 18.7246 | 24 | .56176 | .11467 |
| | Posttest Kelincahan | 17.4446 | 24 | .51796 | .10573 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|--|----|-------------|------|
| Pair 1 | Pretest Kemampuan Dribbling & Posttest Kemampuan Dribbling | 24 | .352 | .092 |
| Pair 2 | Pretest Kelincahan & Posttest Kelincahan | 24 | .593 | .002 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--|--------------------|----------------|-----------------|---|---------|--------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Pretest Kemampuan Dribbling - Posttest Kemampuan Dribbling | .40208 | .86344 | .17625 | .03748 | .76668 | 2.281 | 23 | .032 |
| Pair 2 | Pretest Kelincahan - Posttest Kelincahan | 1.28000 | .48845 | .09970 | 1.07375 | 1.48625 | 12.838 | 23 | .000 |

Lampiran 7. Tabel t


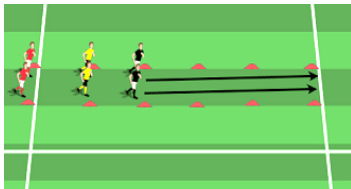
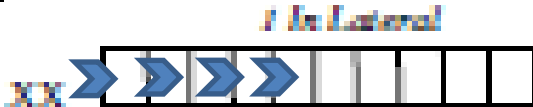
Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

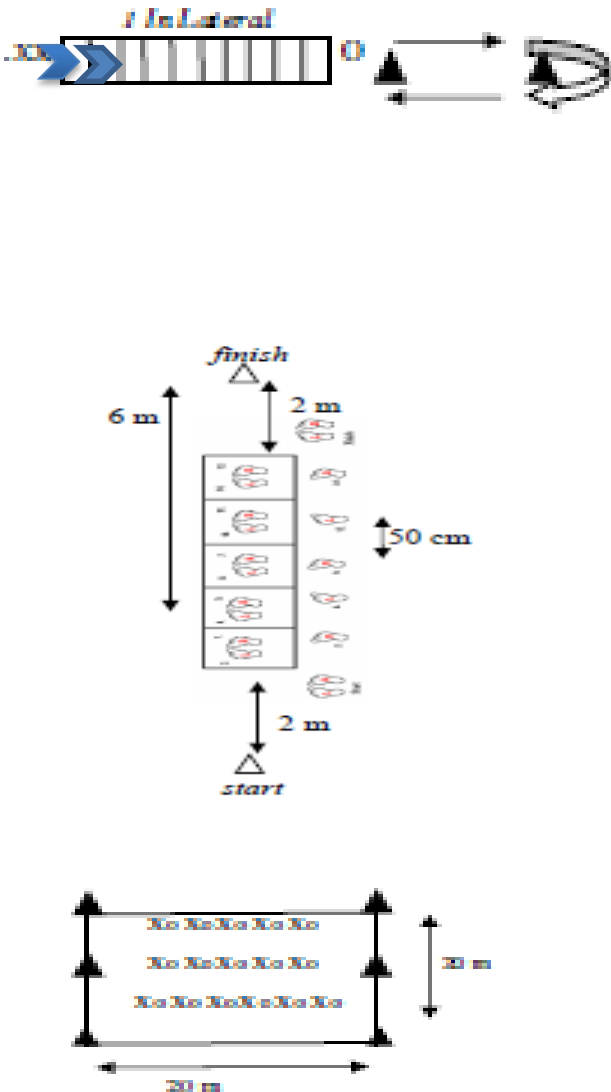
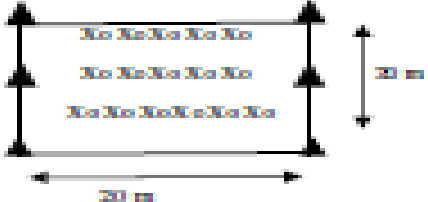
| d.b. | Taraf Signifikansi | | | | | | | |
|------|--------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| | 50% | 40% | 20% | 10% | 5% | 2% | 1% | 0,1% |
| 1 | 1,000 | 1,376 | 3,078 | 6,314 | 12,706 | 31,821 | 63,657 | 636,691 |
| 2 | 0,816 | 1,061 | 1,886 | 2,920 | 4,303 | 6,965 | 9,925 | 31,598 |
| 3 | 0,765 | 0,978 | 1,638 | 2,353 | 3,182 | 4,541 | 5,841 | 12,941 |
| 4 | 0,741 | 0,941 | 1,533 | 2,132 | 2,776 | 3,747 | 4,604 | 8,610 |
| 5 | 0,727 | 0,920 | 1,476 | 2,015 | 2,571 | 3,365 | 4,032 | 6,859 |
| 6 | 0,718 | 0,906 | 1,440 | 1,943 | 2,447 | 3,143 | 3,707 | 5,959 |
| 7 | 0,711 | 0,896 | 1,415 | 1,895 | 2,365 | 2,998 | 3,499 | 5,405 |
| 8 | 0,706 | 0,889 | 1,397 | 1,860 | 2,306 | 2,896 | 3,355 | 5,041 |
| 9 | 0,703 | 0,883 | 1,383 | 1,833 | 2,262 | 2,821 | 3,250 | 4,781 |
| 10 | 0,700 | 0,879 | 1,372 | 1,812 | 2,228 | 2,764 | 3,169 | 4,587 |
| 11 | 0,697 | 0,876 | 1,363 | 1,796 | 2,201 | 2,718 | 3,106 | 4,437 |
| 12 | 0,695 | 0,873 | 1,356 | 1,782 | 2,179 | 2,681 | 3,055 | 4,318 |
| 13 | 0,694 | 0,870 | 1,350 | 1,771 | 2,160 | 2,650 | 3,012 | 4,221 |
| 14 | 0,692 | 0,868 | 1,345 | 1,761 | 2,145 | 2,624 | 2,977 | 4,140 |
| 15 | 0,691 | 0,866 | 1,341 | 1,753 | 2,131 | 2,602 | 2,947 | 4,073 |
| 16 | 0,690 | 0,865 | 1,337 | 1,746 | 2,120 | 2,583 | 2,921 | 4,015 |
| 17 | 0,689 | 0,863 | 1,333 | 1,740 | 2,110 | 2,567 | 2,898 | 3,965 |
| 18 | 0,688 | 0,862 | 1,330 | 1,734 | 2,101 | 2,552 | 2,878 | 3,922 |
| 19 | 0,688 | 0,861 | 1,328 | 1,729 | 2,093 | 2,539 | 2,861 | 3,883 |
| 20 | 0,687 | 0,860 | 1,325 | 1,725 | 2,086 | 2,528 | 2,845 | 3,850 |
| 21 | 0,686 | 0,859 | 1,323 | 1,721 | 2,080 | 2,518 | 2,831 | 3,819 |
| 22 | 0,686 | 0,858 | 1,321 | 1,717 | 2,074 | 2,508 | 2,819 | 3,792 |
| 23 | 0,685 | 0,858 | 1,319 | 1,714 | 2,069 | 2,500 | 2,807 | 3,767 |
| 24 | 0,685 | 0,857 | 1,318 | 1,711 | 2,064 | 2,492 | 2,797 | 3,745 |
| 25 | 0,684 | 0,856 | 1,316 | 1,708 | 2,060 | 2,485 | 2,787 | 3,725 |
| 26 | 0,684 | 0,856 | 1,315 | 1,706 | 2,056 | 2,479 | 2,779 | 3,707 |
| 27 | 0,684 | 0,855 | 1,314 | 1,703 | 2,052 | 2,473 | 2,771 | 3,690 |
| 28 | 0,683 | 0,855 | 1,313 | 1,701 | 2,048 | 2,467 | 2,763 | 3,674 |
| 29 | 0,683 | 0,854 | 1,311 | 1,699 | 2,045 | 2,462 | 2,756 | 3,659 |
| 30 | 0,683 | 0,854 | 1,310 | 1,697 | 2,042 | 2,457 | 2,750 | 3,646 |
| 40 | 0,681 | 0,851 | 1,303 | 1,684 | 2,021 | 2,423 | 2,704 | 3,551 |
| 60 | 0,679 | 0,848 | 1,296 | 1,671 | 2,000 | 2,390 | 2,660 | 3,480 |
| 120 | 0,677 | 0,845 | 1,289 | 1,658 | 1,980 | 2,358 | 2,617 | 3,373 |
| ∞ | 0,674 | 0,842 | 1,282 | 1,645 | 1,960 | 2,326 | 2,576 | 3,290 |

































SESI LATIHAN LADDER

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan :
 Jumlat Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1-4
 Sesi : 1
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : 80%
 Pelatih : 2 orang


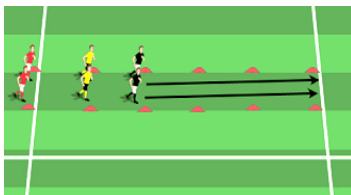


| NO | MATERI LATIHAN | DOSIS | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|---|--|---|---|
| 1 | Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi | 5 menit | Coach  | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba | 5 menit 5 menit 10 menit | Coach  | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ▪ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ▪ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks. |
| 3 | Latihan Inti a. <i>1 In Lateral</i> (10 kotak) | 60 menit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intensitas maksimal. ▪ Menggunakan alat ladder ▪ Interval saat pergantian melakukan ▪ 2 set, 5 repetisi tiap gerakan ▪ Recovery 4 menit. |  | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dijadikan satu menjadi satu barisan ▪ Pertama-tama melakukan gerakan 1 In Lateral (10 kotak), ▪ Melakukan tiap gerakan secara bergantian ▪ Dijadikan satu menjadi satu barisan ▪ Pertama-tama melakukan gerakan 1 In Lateral (10 kotak), dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke <i>cone</i> kedua kemudian kembali ke cone yang pertama ▪ Melakukan tiap gerakan secara bergantian |

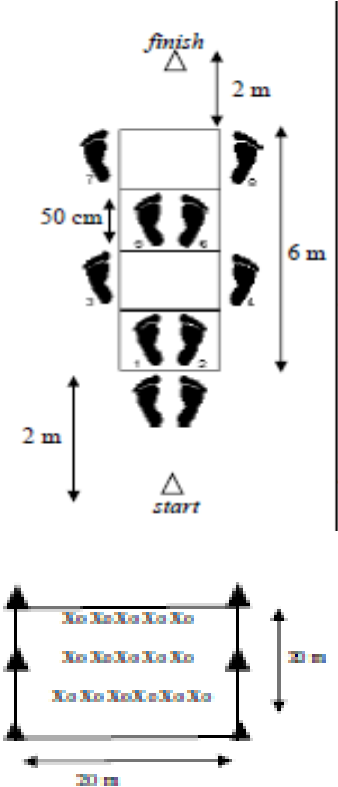
| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>b. <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik divariasikan dengan <i>1 In Lateral</i> (10 kotak)</p> | <ul style="list-style-type: none"> Intensitas maksimal Menggunakan alat ladder dan bola 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. Interval saat pergantian melakukan dribbling bola. 2 set, 6 repetisi Recovery 5 menit <ul style="list-style-type: none"> Intens: Max Set: 2x Rep: 3x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 2x |  | <ul style="list-style-type: none"> 1 pemain 1 bola Pemain <i>dribble</i> bebas dalam grid. Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba <ul style="list-style-type: none"> Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki, lalu menumpu dengan dua kaki, lompat ke belakang dengan menumpu kaki kanan dan seterusnya. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). Tangga berjumlah 12 buah, panjang keseluruhan 6 meter dan panjang per tangga 50 cm. Panjang keseluruhan 10 meter. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik. |
| | <p>c. <i>Small side game dribbling</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> Intensitas maksimal Dengan 5 buah cone Tiap game 2,5 menit |  | |



| | | | | |
|---|--|---------|--|--|
| 4 | Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot | 5 menit | Coach                 | Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan. |
| 5 | Evaluasi dan Penutup | 5 menit | Coach                 | Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet. |

Cabang Olahraga : Sepakbola
Waktu : 90 menit
Sasaran Latihan :
Jumlat Atlet :
Hari / Tanggal :
Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
Mikro :
Sesi : 5-8
Peralatan : Bola, cones
Intensitas : 80%
Pelatih : 2 orang


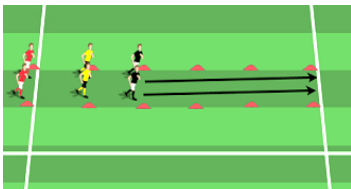
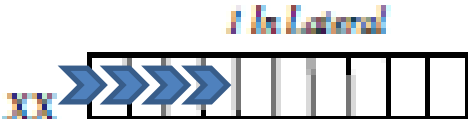

| NO | MATERI LATIHAN | DOSIS | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|---|---|--|---|
| 1 | Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi | 5 menit | Coach  | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba | 5 menit 5 menit 10 menit | Coach  | <ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks. |
| 3 | Latihan Inti a. <i>2 In Lateral</i> (10 kotak) b. <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik divariasikan dengan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak) | 60 menit <ul style="list-style-type: none"> Intensitas maksimal. Menggunakan alat ladder Interval saat pergantian melakukan 2 set, 5 repetisi tiap gerakan <i>Recovery</i> 4 menit. <ul style="list-style-type: none"> Intensitas maksimal Menggunakan alat ladder dan bola 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. Interval saat pergantian melakukan dribbling bola. 2 set, 6 repetisi |   | <ul style="list-style-type: none"> Dijadikan satu menjadi satu barisan Pertama-tama melakukan gerakan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak), Melakukan tiap gerakan secara bergantian <ul style="list-style-type: none"> Dijadikan satu menjadi satu barisan Pertama-tama melakukan gerakan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak), dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama Melakukan tiap gerakan secara bergantian 1 pemain 1 bola Pemain dribble bebas dalam grid. |

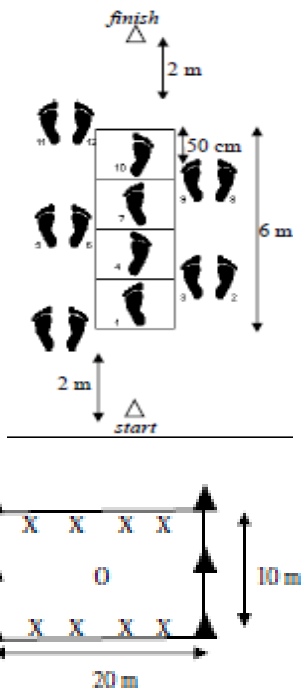


| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>c. <i>Small side game dribbling</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> Recovery 5 menit <p>Intens: Max Set: 2x Rep: 4x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 2x</p> <ul style="list-style-type: none"> Intensitas maksimal Dengan 5 buah cone Tiap game 2,5 menit |  | <ul style="list-style-type: none"> Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. Kemudian pemain melakukan dribbling bebas sambil menunggu aba-aba Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki lagi, lalu menumpu dengan dua kaki tetapi di luar tangga, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan dua kaki dan seterusnya. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|---------|--|--|
| 4 | Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot | 5 menit | Coach  | Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan. |
| 5 | Evaluasi dan Penutup | 5 menit | Coach  | Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet. |

Cabang Olahraga : Sepakbola
Waktu : 90 menit
Sasaran Latihan :
Jumlat Atlet :
Hari / Tanggal :
Tingkatan Atlet :


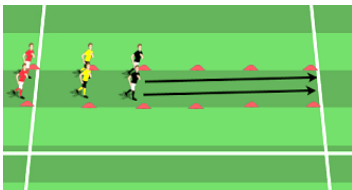


Periodisasi : Persiapan umum
Mikro :
Sesi : 9-12
Peralatan : Bola, cones
Intensitas : 80% (sedang)
Pelatih : 2 orang

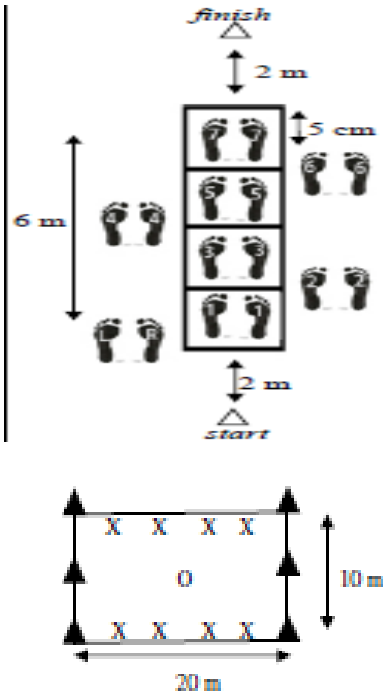


| NO | MATERI LATIHAN | DOSIS | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|---|---|--|---|
| 1 | Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi | 5 menit | Coach  | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba | 5 menit 5 menit 10 menit | Coach  | <ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks. |
| 3 | Latihan Inti a. <i>1 In Lateral</i> (10 kotak) b. <i>Dribbling</i> slalom divariasikan dengan <i>1 In Lateral</i> (10 kotak) | 60 menit <ul style="list-style-type: none"> Intensitas maksimal. Menggunakan alat ladder Interval saat pergantian melakukan 2 set, 5 repetisi tiap gerakan Recovery 4 menit. <ul style="list-style-type: none"> Intensitas maksimal Menggunakan alat ladder dan bola 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. Interval saat |   | <ul style="list-style-type: none"> Dijadikan satu menjadi satu barisan Pertama-tama melakukan gerakan <i>1 In Lateral</i> (10 kotak), Melakukan tiap gerakan secara bergantian <ul style="list-style-type: none"> Dijadikan satu menjadi satu barisan Pertama-tama melakukan gerakan <i>1 In Lateral</i> (10 kotak), dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> slalom dengan bola Melakukan tiap gerakan secara bergantian |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | | <p>pergantian melakukan dribbling bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 set, 6 repetisi Recovery 5 menit <p>Intens: Max Set: 2x Rep: 5x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> Mulai start dari tangga awal dua kaki, lompat ke tangga pertama dengan kaki kiri, lalu menumpu dua kaki di luar sebelah kanan tangga pertama, lompat lagi ke tangga berikutnya dengan kaki kanan dan seterusnya. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. |
| 4 | Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot | 5 menit | <p>Coach</p>  | Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan. |
| 5 | Evaluasi dan Penutup | 5 menit | <p>Coach</p>  | Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet. |

Cabang Olahraga : Sepakbola
Waktu : 90 menit
Sasaran Latihan :
Jumlat Atlet :
Hari / Tanggal :
Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
Mikro :
Sesi : 13-16
Peralatan : Bola, cones
Intensitas : 80%
Pelatih : 2 orang

| NO | MATERI LATIHAN | DOSIS | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|---|---|---|---|
| 1 | Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi | 5 menit | Coach  | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba | 5 menit 5 menit 10 menit | Coach  | <ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks. |
| 3 | Latihan Inti a. <i>2 In Lateral</i> (10 kotak) b. <i>Dribbling</i> slalom divariasikan dengan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak) | 60 menit <ul style="list-style-type: none"> Intensitas maksimal. Menggunakan alat ladder Interval saat pergantian melakukan 2 set, 5 repetisi tiap gerakan Recovery 4 menit. <ul style="list-style-type: none"> Intensitas maksimal Menggunakan alat ladder dan bola 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. Interval saat |   | <ul style="list-style-type: none"> Dijadikan satu menjadi satu barisan Pertama-tama melakukan gerakan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak), Melakukan tiap gerakan secara bergantian <ul style="list-style-type: none"> Dijadikan satu menjadi satu barisan Pertama-tama melakukan gerakan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak), dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> slalom dengan bola Melakukan tiap gerakan secara bergantian |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | c. <i>Small side game dribbling</i> | <p>pergantian melakukan dribbling bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 set, 6 repetisi Recovery 5 menit |  | <ul style="list-style-type: none"> Mulai start dari awal dua kaki kemudian skip ke tangga pertama kemudian lompat ke luar sisi kanan dan skip ke tangga ke dua, lalu lompat ke luar sisi kiri dan seterusnya. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. Jarak keseluruhan 10 meter. |
| 4 | Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot | 5 menit | <p>Coach</p>  | Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan. |
| 5 | Evaluasi dan Penutup | 5 menit | <p>Coach</p>  | Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet. |

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian







